

AGRADECIMENTOS

Com o culminar desta “etapa” académica, gostava de apresentar o meu agradecimento a todas as pessoas ou entidades que de alguma forma participaram neste trabalho e foram estando presentes ao longo deste percurso, incluindo aquelas que por lapso aqui não foram referidas.

Assim gostaria de começar por agradecer à minha família... Aqueles que serão o meu porto mais seguro: Pai, Mãe e Irmão. Pelo imutável apoio, pela força incessante, pela presença constante, pelo carácter e educação, por todas as oportunidades que me proporcionaram ao longo da vida.

À minha namorada, Mónica Ribeiro, pelo apoio determinante na realização deste trabalho e pela ajuda concedida na revisão e correcção do manuscrito.

Ao Professor Doutor Hugo Louro, orientador deste trabalho, e ao Professor Doutor António Silva, co-orientador, pela forma como orientaram a sua realização, pela compreensão, tempo disponibilizado e transmissão de saberes.

Aos Professores do departamento de Natação da ESDRM, Professora Mestre Ana Conceição, Professor Doutor António Moreira e Professora Doutora Marta Martins, pelos conselhos e apoio ao longo deste percurso.

Ao João Diogo Freitas, Gonçalo Aniceto e Filipe Narciso, pela ajuda e participação na concretização deste trabalho.

Ao laboratório da ESDRM pela disponibilidade do material para a realização das recolhas, assim como ao Professor Doutor Jorge Campaniço pela ajuda e resolução de algumas questões metodológicas.

Aos nadadores e treinadores da amostra deste trabalho o meu sincero agradecimento pelas horas de dedicação na elaboração da parte experimental.

A todos os meus companheiros das aulas de Natação, pelas palavras e colaboração que apresentaram.

Obrigado por tudo.

ÍNDICE GERAL

Agradecimentos	1
Índice de Figuras.....	4
Índice de Quadros	67

Capítulo I

Introdução	9
1. Introdução	10
1.1. Definição do problema de Estudo	11
1.2. Objectivos do estudo	11
1.3. Limitações do Estudo	12

Capítulo II

Revisão de Literatura.....	13
1. A Observação	14
1.1. A Observação no âmbito da natação	16
2. Metodologia Observacional	17
2.1. A importância dos Instrumentos de Observação	20
3. Técnica de Bruços	22
3.1. Técnica de Bruços: evolução.....	22
3.2. Modelo Biomecânico da Técnica de Bruços	23
4. Modelo Técnico de Bruços	29
4.1. O gesto técnico	29
4.2. Fatores que contribuem para a Eficiência Técnica.....	30 31
4.3. Modelo da Técnica de Bruços	33

Capítulo III

Metodologia	42
1. Desenho do Estudo	43
2. Selecção da Amostra.....	43
2.1. Caracterização da amostra	43
3. Procedimentos	45 44
3.1. Procedimentos de recolha de dados	45
4. Instrumento de Observação	47 46
4.1. Sucessivas versões do instrumento	47 46
4.2. Construção do instrumento de observação	48 47

4.3. Manual de Observação - Momentos do ciclo da técnica de Bruços.....	<u>49</u> <u>48</u>
4.4. Validação do instrumento/Controlo da Qualidade dos Dados - Fiabilidade.....	<u>57</u> <u>55</u>
4.5. Detecção dos Padrões Comportamentais.....	<u>61</u> <u>59</u>

Capítulo IV

Apresentação e Discussão dos Resultados 6463

1. Análise Descritiva dos Padrões do Comportamento Motor.....	<u>65</u> <u>64</u>
2. Padrões do Comportamento comuns dos atletas de elite.....	<u>65</u> <u>124</u>

Capítulo V

Conclusão 129128

1. Conclusão	<u>135</u> <u>129</u>
--------------------	-----------------------

Capítulo VI

Recomendações Futuras 132131

1. Recomendações Futuras	<u>135</u> <u>132</u>
--------------------------------	-----------------------

Capítulo VII

Bibliografia 134133

1. Bibliografia.....	<u>135</u> <u>134</u>
----------------------	-----------------------

Capítulo VIII

Anexos 144143

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Figuras dos 6 instantes que definem a ondulação (I-VIII) para as variantes do estilo para a técnica de bruços (Colman <i>et al.</i> , 1998).	2524
Figura 2 – Comparação entre variante mais ondulatória e a variante plana (adaptado de Colman & Persyn, 2000).	26
Figura 3 – Mudança de um estilo plano para um estilo mais ondulatório (representados respectivamente pela linha escura e clara), numa nadadora experimental (Adaptado de Colman & Persyn, 2000).	27
Figura 4 – Ilustração dos factores que influenciam o rendimento desportivo (adaptado de Grosser, 1992).	31
Figura 5 – Fases que melhoram a qualidade da técnica desportiva.	32
Figura 6 - Esquema representativo das câmaras na piscina e a posição.	4646
Figura 7 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão do nadador 1.	6867
Figura 8 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão do nadador 2.	7372
Figura 9 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão do nadador 3.	7877
Figura 10 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão 1 do nadador 4.	8382
Figura 11 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão 2 do nadador 4.	8382
Figura 12 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão 1 do nadador 5.	8388
Figura 13 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão 2 do nadador 5.	9089
Figura 14 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão 1 do nadador 6.	9594
Figura 15 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão 2 do nadador 6.	95
Figura 16 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão do nadador 7.	102101
Figura 17 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão do nadador 8.	107105

Figura 18 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão 1 do nadador 9.....	110
Figura 19 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão 2 do nadador 9.....	112 ¹¹⁴
Figura 20 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão 1 do nadador 10.....	116
Figura 21 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão 2 do nadador 10.....	118 ¹¹⁷
Figura 22 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão do nadador 11.....	123 ¹²²

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Síntese das principais definições de observação.....	14
Quadro 2 – Classificação da Metodologia Observacional (Anguera <i>et al.</i> , 2000). .	18
Quadro 3 – Figuras das 4 variantes do estilo para a técnica de bruços (Silva <i>et al.</i> , 2002).	28 28
Quadro 4 – Quadro síntese para a variante ondulatória com rotação na técnica de bruços (adaptado de Louro <i>et al.</i> , 2009a).	34
Quadro 5 – Quadro síntese para a variante ondulatória sem rotação na técnica de bruços (adaptado de Louro <i>et al.</i> , 2010b).	36
Quadro 6 – Quadro síntese para a variante sem ondulação e com rotação na técnica de bruços (adaptado de Louro <i>et al.</i> , 2010b).	39 38
Quadro 7 – Quadro síntese para a variante sem ondulação e sem rotação na técnica de bruços (adaptado de Louro <i>et al.</i> , 2010b).	41 40
Quadro 8 – Caracterização da amostra (N=11), dados com as características antropométricas e pontuação da FINA de cada sujeito.	44
Quadro 9 – Quantidade de códigos e configurações encontradas por nadador.	44 45
Quadro 10 – Modelo de observação da técnica de Bruços (dividida em 5 momentos de observação).	50
Quadro 11 - Critério de observação Primeira Ação Ação Propulsiva dos Braços PAPB (1º momento).	52 51
Quadro 12 - Critério de observação da Segunda Ação Ação Propulsiva dos Braços SAPB (2º momento).	53 52
Quadro 13 - Critério de observação da Primeira ação ação propulsiva das pernas PAPP (3º momento).	54 53
Quadro 14 - Critério de observação da Segunda Ação Ação Propulsiva das Pernas SAPP (4º momento).	55 54
Quadro 15 - Critério de observação da Recuperação R (5º momento).	56 55
Quadro 16 - Percentagens da concordância intra observador referente ao perito, analisadas pelo Índice Kappa, e inter observadores, referente ao perito-observador 1, 2, 3, 4 e 5, por conduta critério, de um mesmo nadador.	59 58
Quadro 17- Valores totais da análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 1 nos 4 percursos dos 200m	66 65
Quadro 18 – Análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 1 nos 4 percursos dos 200m	67 66
Quadro 19 - Representação ilustrativa do padrão motor encontrado para o nadador 1.	69 68

Quadro 20 – Valores totais da análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 2 nos 4 percursos dos 200m	7069
Quadro 21 – Análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 2 nos 4 percursos dos 200m	70
Quadro 22 - Representação ilustrativa do padrão motor encontrado para o nadador 2.	7473
Quadro 23 – Valores totais da análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 3 nos 4 percursos dos 200m	7675
Quadro 24 – Análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 3 nos 4 percursos dos 200m	7675
Quadro 25 - Representação ilustrativa do padrão motor encontrado para o nadador 3.	7978
Quadro 26 – Valores totais da análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 4 nos 4 percursos dos 200m	8079
Quadro 27 – Análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 4 nos 4 percursos dos 200m	80
Quadro 28 - Representação ilustrativa do padrão motor 1 encontrado para o nadador 4.	8483
Quadro 29 - Representação ilustrativa do padrão motor 2 encontrado para o nadador 4.	8584
Quadro 30 – Valores totais da análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 5 nos 4 percursos dos 200m	8786
Quadro 31 – Análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 5 nos 4 percursos dos 200m	8887
Quadro 32 - Representação ilustrativa do padrão motor 1 encontrado para o nadador 5.	90
Quadro 33 - Representação ilustrativa do padrão motor 2 encontrado para o nadador 5.	9294
Quadro 34 – Valores totais da análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 6 nos 4 percursos dos 200m	9392
Quadro 35 – Análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 6 nos 4 percursos dos 200m	93
Quadro 36 - Representação ilustrativa do padrão motor 1 encontrado para o nadador 6.	9796
Quadro 37 - Representação ilustrativa do padrão motor 2 encontrado para o nadador 6.	9897
Quadro 38 – Valores totais da análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 7 nos 4 percursos dos 200m	9998

Quadro 39 – Análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 7 nos 4 percursos dos 200m	99
Quadro 40 - Representação ilustrativa do padrão motor encontrado para o nadador 7.	101
Quadro 41 – Valores totais da análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 8 nos 4 percursos dos 200m.	104 103
Quadro 42 – Análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 8 nos 4 percursos dos 200m	104 103
Quadro 43 - Representação ilustrativa do padrão motor encontrado para o nadador 8.	107 106
Quadro 44 – Valores totais da análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 9 nos 4 percursos dos 200 m.	109 108
Quadro 45 – Análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 9 nos 4 percursos dos 200m.	109 108
Quadro 46 - Representação ilustrativa do padrão motor 1 encontrado para o nadador 9.	113 112
Quadro 47 - Representação ilustrativa do padrão motor 2 encontrado para o nadador 9.	114 113
Quadro 48 – Valores totais da análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 10 nos 4 percursos dos 200m	115 114
Quadro 49 – Análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 10 nos 4 percursos dos 200m.	116 115
Quadro 50 - Representação ilustrativa do padrão motor 1 encontrado para o nadador 10.	118 117
Quadro 51 - Representação ilustrativa do padrão motor 2 encontrado para o nadador 10.	119 118
Quadro 52 – Valores totais da análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 11 nos 4 percursos dos 200m	121 120
Quadro 53 – Análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 11 nos 4 percursos dos 200m.	122 121
Quadro 54 - Representação ilustrativa do padrão motor encontrado para o nadador 11.	124 123
Quadro 55 – Valores totais da análise de frequências e índice de estabilidade dos 11 nadadores nos 4 percursos dos 200m.....	125 124
Quadro 56 - Representação ilustrativa do padrão motor mais representativo em cada momento de observação dos 220 ciclos analisados.	126 125

Capítulo I

Introdução

1. Introdução

A natação é uma modalidade que se desenvolve num meio físico com características mecânicas específicas, colocando ao nadador um conjunto de complexos (Vilas-Boas, 2001), onde a mínima melhoria é particularmente decisiva no resultado final do desempenho desportivo. Desta forma, a técnica é, unanimemente, considerada como um dos factores determinantes em termos de rendimento desportivo (Costil *et al.*, 1992; Alves *et al.*, 1996; Piasenta, 2000).

A técnica desportiva desempenha em natação um papel da maior importância, até mais do que em outras modalidades desportivas individuais cíclicas e fechadas. Para Vilas-Boas (1998), esta importância decorre: (i) do meio especial em que se desenvolve a ação motora e que determina formas específicas de definição mecânica dos apoios imprescindíveis à locomoção; (ii) da necessidade do sujeito se preocupar com as questões relativas à resistência oposto ao seu deslocamento pelo meio envolvente e (iii) das dificuldades acrescidas de avaliação do gesto e prescrição de correcções.

De igual forma, Grosser & Neumaier (1986), valorizam a importância da técnica no rendimento desportivo, enfatizando que uma má técnica reduz as possibilidades de um melhor desempenho de um desportista em excelente condição física, do mesmo modo que uma má condição física condiciona significativamente o desempenho técnico.

Neste contexto, a finalidade da investigação em questão centra-se na observação do desempenho, através do estudo específico da técnica de bruços (Persyn & Colman, 1999; Vilas-Boas, 1993; Colman *et al.*, 1998) visto que, para se atingir melhores resultados desportivos, é imprescindível estudar a técnica.

Arellano (1993), refere que podemos dissecar a execução desportiva em diferentes informações técnicas relevantes. Esta mesma análise simplificada e utilizada em treino pode servir para ~~caracterizar~~[caracterizar](#) o comportamento técnico em treino particularmente associado a análises qualitativas da execução técnica de nado.

De acordo com a investigação levada a cabo por Louro *et al.*, (2010), o estudo do padrão técnico em treino representa uma linha de investigação com importância tanto do ponto de vista da eficiência, como da eficácia técnica em natação.

Desta forma, com a elaboração deste estudo, pretendemos analisar a estabilidade comportamental em nadadores de bruços e ~~caracterizar~~[caracterizar](#) os padrões motores dos nadadores portugueses analisados.

1.1. Definição do problema de Estudo

Neste seguimento, o problema de estudo consiste na análise de padrões motores de diversos nadadores, aquando da realização de um percurso de 200m na técnica de bruços.

Assim, pretendemos verificar se, durante o percurso analisado, os nadadores possuem uma estabilidade comportamental da referida técnica.

1.2. Objectivos do estudo

Inserido no âmbito da investigação nas Ciências do Desporto, o presente estudo visa numa primeira fase elaborar um sistema de observação da técnica de bruços, de forma a podermos recolher/tratar os dados das observações indirectas realizadas.

Numa segunda fase, através dos dados recolhidos/tratados pelo sistema de observação, pretende-se analisar os padrões motores de cada nadador, de forma a obtermos os resultados finais.

Após os resultados finais se encontrarem devidamente tratados, tentaremos responder à questão seguinte: *“Existirá estabilidade comportamental no nado da técnica de bruços numa prova de 200 m?”*.

Sendo assim, podem-se agrupar as finalidades deste estudo em torno de três grandes objectivos:

- 1- Elaborar um Sistema de Observação do Comportamento Técnico de Bruços (SOCTB);

- 2- ~~Caracterizar~~Caraterizar a estabilidade comportamental por intermédio de sequências gestuais registadas (traduzidos em códigos alfanuméricos) ao longo das observações de cada nadador em estudo;
- 3- Analisar as características dos padrões motores de cada nadador na execução da técnica de bruços.

1.3. Limitações do Estudo

De forma a podermos auxiliar no desenvolvimento de futuras pesquisas na mesma linha de investigação, apresentamos seguidamente algumas limitações que se verificaram ao longo do estudo.

O número reduzido da amostra foi o ponto mais fulcral da limitação do estudo, uma vez que o acesso aos nadadores e a sua disponibilidade temporal não era total, devido ao período competitivo em que os mesmos se encontravam.

O facto de a observação ser realizada no meio aquático leva a que as imagens obtidas nem sempre sejam perceptíveis, da mesma forma que a utilização de apenas uma câmara subaquática na qual o nadador é visualizado no plano sagital limita a referência a efectuar através da informação contida no sistema de gestos possíveis.

Outra limitação foi o facto de os nadadores adoptarem uma técnica de nado adequada às suas próprias características biofísicas (Grosser & Neumaier, 1986; Sanders, 2001), levando a que fosse difícil comparar o padrão motor dos nadadores e entre eles.

Capítulo II

Revisão de Literatura

De forma a podermos investigar as áreas fundamentais do estudo em curso, iremos ao longo da revisão de literatura aprofundar alguns conhecimentos científicos sobre a observação enquanto técnica científica para a deteção dos desvios aos modelos técnicos, referindo e descrevendo desta forma a técnica de bruços.

1. A Observação

Com o evoluir do registo de imagem e dos próprios softwares, o acompanhamento do gesto técnico e das acções desportivas tem-se tornado uma linha de investigação em crescimento, sendo já inúmeros os procedimentos de gravação, registo e análise utilizados para estudar a técnica desportiva em provas.

Daí no mundo da investigação científica existirem já diversas definições de observação que nos guiam para a análise detalhada do gesto técnico na modalidade da natação.

A observação está associada a todas as tarefas humanas, sendo que, na natação desportiva, são inúmeras as metodologias de ensino e treino que referem a sua importância, quer enquanto instrumento utilizado para maximizar os processos de aprendizagem, quer pela objectividade que introduz à optimização do desempenho desportivo.

Quadro 1 – Síntese das principais definições de observação

Autores	Síntese das Principais definições
Ketele (1980)	A observação é um processo que inclui a atenção voluntária e a inteligência, orientada por um objectivo terminal ou organizador e dirigido sobre um objecto para dele recolher informações.
Sarmiento (1991)	A observação é considerada um instrumento de avaliação constituindo um elo de ligação com a performance motora.

Garganta (1997)	A observação foi e continua a ser um meio privilegiado a que o ser humano tem recorrido para aceder ao conhecimento, bem como um importante guia para observação .
Brito (2005)	Refere-se à observação como “ <i>um olhar dirigido com mais atenção, com intuito de examinar para o estudo</i> ”, sendo o observador “ <i>(...) aquele que segue com atenção, que observa os fenómenos, os acontecimentos</i> ”.

De forma mais objetiva, Lewis (1979), Pauwels (1979), Sarmiento (1987), Brito (2005) e Hernandez & Molina (2002) afirmam que a observação deve ser sistemática, objectiva, válida, eficaz, previsível, controlável e confiável, devendo ter um objectivo determinado e estar planeada para o mesmo. A sua tarefa específica deverá relacionar-se com um quadro de conhecimentos ou de proposições mais gerais. Do mesmo modo, devem-se otimizar os dados recolhidos e adequar a estratégia de análise em função do objectivo.

Desta forma, Croll (1995) refere vários aspectos importantes da observação sistemática no processo de investigação:

1. Ser claro no objectivo, devendo estar claramente especificado antes de se iniciar a recolha de dados;
2. Ser determinante e rigoroso na definição das categorias e definir os critérios para classificar as condutas nas diversas categorias;
3. Fornecer dados (pode ser em quantidades) podendo ser relacionados com outros dados através de técnicas estatísticas;
4. Ser rigoroso nos procedimentos elaborados para que os sistemas de observação proporcionem uma informação o mais objectiva possível da situação descrita. Uma vez estabelecidos e definidos os critérios e itens para as categorias, o observador deverá seguir à risca todas as letras previamente acordadas para que as informações dos observadores difiram uns dos outros o menos possível.

Anguera (1998) vai mais longe e refere que observar depende da [observação](#) de três elementos fundamentais: (i) percepção; (ii) interpretação; (iii) conhecimento prévio. A **percepção** é entendida como o suporte físico da observação, representando a selecção primária dos

fragmentos de um dado contexto, que se coordenam entre si, formando aquilo que entendemos por imagem do movimento e com o qual nos é permitido “saber” o que sucede, num dado instante. A percepção é limitada por vários factores, em particular, pela atenção e pela capacidade de processar informação. A **interpretação** corresponde ao “significado” do que foi percebido, expresso no conteúdo, em função dos objectivos e dos contextos em que se desenrola a observação. Trata-se de uma representação cognitiva que implica uma selecção secundária, obviamente vinculada às características do observador, ou mais concretamente, à objectividade e distanciamento efectivo da situação. O terceiro elemento decisivo na equação é o **conhecimento prévio**, que actua de forma diferente em função da amplitude e intensidade das observações. É muito útil se a finalidade é tornar-se base objectiva de apoio, ou referência, facilitando a interpretação do que foi percebido. No entanto, pode transformar-se num grave risco se o conhecimento assumir uma forma tão determinante e restrita que retrai toda a dimensão interpretativa do que se observa.

1.1. A Observação no âmbito da natação

Segundo Campaniço (2003), a observação está associada a todas as tarefas humanas. Em desporto, assume características particulares face aos objectivos e contexto onde se desenrola ~~acção~~ação. Aparece tanto associada à intervenção do professor como do praticante, revelando-se, para ambos, uma competência particular. Na natação, são inúmeras as metodologias que a referem, quer enquanto instrumento utilizado para maximizar o processo ensino-aprendizagem, quer pela objetividade que introduz aos processos de optimização do desempenho desportivo.

Nas últimas décadas, o desenvolvimento e aperfeiçoamento dos recursos tecnológicos tem permitido realizar investigações sobre o desenvolvimento quer de novos modelos teóricos dos padrões gestuais de propulsão aquática quer sobre o alcance e limitações dos mesmos no sentido da optimização do rendimento individualizado (Chatard, 1985; Costil *et al.*, 1987; Colman & Persyn, 1995; Colman *et al.*, 1998).

Martin *et al.*, (2001) referem que em natação se fala de técnica adequada e boa, quando com ela se consegue atingir um óptimo nível biomecânico e de estabilidade.

De igual forma, Louro (2009b) analisou a estabilidade comportamental em nadadores de mariposa, tendo por base os padrões temporais (aspectos biomecânicos), concluindo que a estabilidade dos nadadores varia entre eles, uma vez que cada nadador adapta o seu próprio comportamento motor de acordo com as suas características individuais.

2. Metodologia Observacional

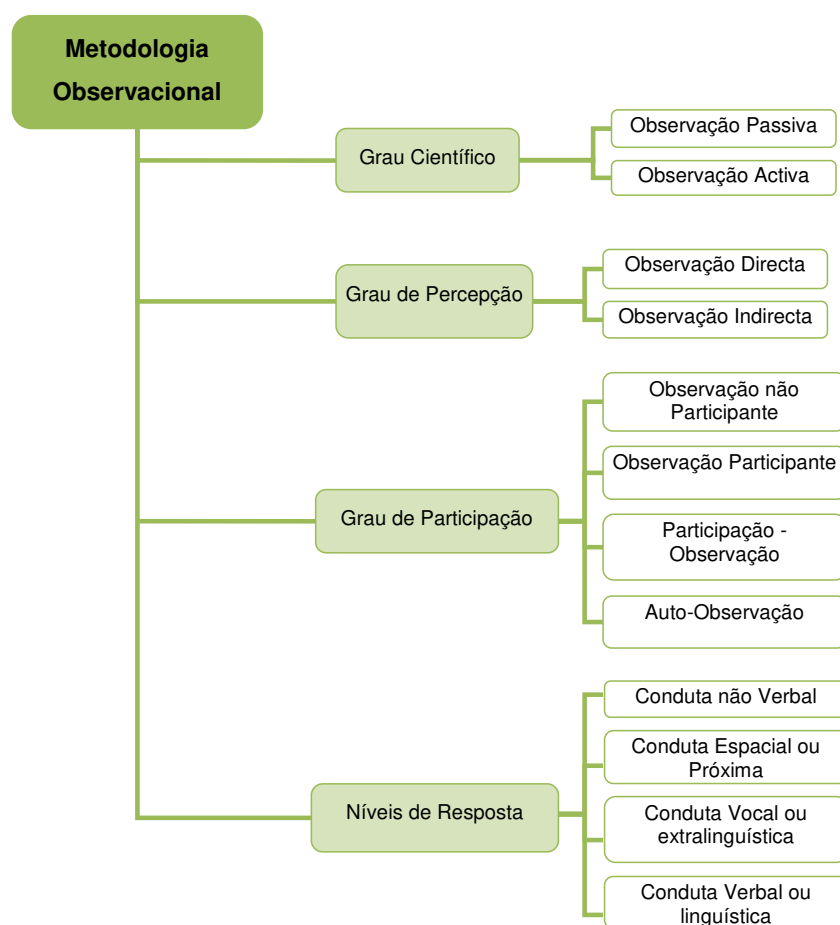
A metodologia observacional, tratando-se de uma metodologia científica, implica o seguimento de todas as fases próprias de todas as metodologias empíricas utilizadas nas Ciências do Comportamento: delimitação do problema, recolha de dados e a sua optimização, análise dos dados e a interpretação dos resultados (Hernández *et al.*, 2000).

Bakeman & Gottman (1989), Anguera *et al.*, (2000) e Sharpe & Koperwas (2003) referem que são necessários alguns requisitos básicos para a metodologia observacional: ou seja, a **espontaneidade do comportamento**, onde o pesquisador não deve intervir na conduta do sujeito ou sujeitos observados, devendo este comportamento ser espontâneo, natural e não devendo ser planeado ou preparado. O indivíduo deve desempenhar o comportamento em condições o mais “naturais” possível e não devem ser modificadas as variáveis de contexto, metodologia e performance (**contextos naturais**). Quanto ao **estudo ideográfico**, a observação deve ser individualizada, atendendo a um número reduzido de sujeitos (preferencialmente uma). Também é determinante que o número de condutas a observar seja pequeno. O **instrumento “ad hoc”** abrange as categorias ou sistema de categoria e terá de se adaptar aos níveis de exclusividade, exaustividade e contemplação dos distintos níveis de codificação.

Por fim, a observação deve ser contínua no tempo, caso contrário pode causar erros por causa de factores influentes (**continuidade temporal**).

Doutra forma, os mesmos autores (Anguera *et al.*, 2000) classificaram a metodologia observacional em função do grau científico, de participação, de percepção e níveis de resposta. Assim, segundo o quadro 2, verificamos as diversas classificações da metodologia observacional.

Quadro 2 – Classificação da Metodologia Observacional (adaptado de Anguera *et al.*, 2000).



Assim, segundo o grau científico, a metodologia observacional distingue-se em **observação passiva** ou pré-científica - caracterizada pela sua longa duração, na falta de definição do problema e falta de hipóteses; e **observação ativa** ou científica, que ocorre após a parte passiva do problema e é identificada com

um alto grau de controlo externo e cenários pré-definidos, dependendo da natureza do estudo (indutivo ou dedutivo).

Quanto ao grau de percepção, ou seja, a natureza da sua ~~ação~~observação, verifica-se a **observação direta e indireta**. A **observação direta** é realizada em simultâneo com a execução e sem recurso a meios de recolha de imagem, desempenha um papel importante nos processos observacionais, no contexto da descoberta, obrigando desta forma o investigador a um contacto directo com a realidade. Por outro lado, a **observação indireta** implica a existência de algum tipo de material de registo (vídeos, fotografias, gravações, filmes, jornais, documentos históricos, etc), ou seja, proporciona uma análise mais objectiva do movimento através do registo de imagem efectuado anteriormente.

Dependendo do grau de participação existem três tipos: observação não participante, observação participante, participação - observação e auto-observação. A **observação não participante** possui um papel totalmente neutro. É necessário conhecer o observado (daí a característica principal dos actos deste último ser a espontaneidade). O assunto discutido não é conhecido em todos os momentos sendo observado. A **observação participante** analisa o comportamento através do contacto directo com o observado, evitando qualquer influência do ponto de vista do observador nos resultados. O observador na observação participante tem maior acesso à liberdade e existe a possibilidade de obter uma maior quantidade de informações.

Quanto à **participação – observação**, esta consiste numa observação feita por um membro de um grupo sobre outros, como na sala de aulas (professor observa os alunos) ou equipa (jogadores - treinador).

Por fim, a **auto-observação** corresponde à participação máxima em que o observado e observador são a mesma pessoa.

No que se refere à conduta a ser observada, existem quatro tipos: a **conduta não-verbal** refere-se a expressões faciais, comportamento, conduta postural e gestual do sujeito observado. A **conduta espacial** caracteriza-se por ser estática ou dinâmica; estática quando o lugar está localizado ou colocou o corpo no espaço e está disponível em conjunto com os outros, dinâmica quando é referida a vários movimentos. A conduta **vocal ou**

extralinguística compreende todos os aspectos, vocalizando sem atenção especial à mensagem. Por fim, a conduta **verbal ou linguística** refere-se ao conteúdo e significado da mensagem.

Mas como todas as metodologias, também a metodologia observacional possui vantagens e desvantagens, assim Louro *et al.*, (2010) referem como vantagens o facto de ser uma metodologia rigorosa e flexível, e o facto de com algo bem planificado e em poucas horas de registo podermos obter uma grande quantidade de informação.

Contrariamente, o dispêndio em tempo, o desvio por reactividade e a inadequação para o âmbito cognitivo foram as desvantagens apresentadas.

2.1. A importância dos Instrumentos de Observação

A criação de um sistema de codificação é um passo prévio à recolha de informação na investigação com recurso à Metodologia Observacional.

No âmbito do desporto, mais precisamente na observação, os instrumentos standard, devido à diversidade de situações de análise, não podem ser muitas vezes utilizados. Assim, é imprescindível recorrer a instrumentos *ad hoc* com uma flexibilidade adequada que permita adaptações ao fluxo das condutas e em contexto, onde se inserem as observações em estudo (Anguera, 1998; Anguera *et al.*, 2000; Campaniço & Anguera, 2000).

Por outro lado, a concepção de um sistema de observação no contexto desportivo passa por um conjunto de aspectos fundamentais: (i) o que se observa; (ii) quem se observa; (iii) como se observa (Alves, 1995; Chollet, 1990).

A observação, enquanto método observacional, segundo Anguera (1999), é particularmente utilizada para tratarmos informações registadas em contextos naturais, com recurso a instrumentos *ad hoc* e sistemas codificação: (i) *sistema de categorias*; (ii) *formatos de campo*. Desta forma, na investigação em curso, recorreu-se à construção de um instrumento de observação formado por uma combinação de formatos de campo e de sistema de categorias. Anguera (1998) e Anguera *et al.*, (2000) referem que o sistema de categorias é de maior rigor pelo seu imprescindível suporte teórico e caracteriza-se, essencialmente, por

ser um sistema fechado de códigos únicos e não auto-reguláveis. Por seu lado, os formatos de campo constituem um instrumento especialmente adequado em situações de elevada complexidade e de falta de consistência teórica, sendo um sistema aberto, apto para codificações múltiplas e altamente auto-reguláveis.

No entanto, para a criação dos denominados formatos de campo é necessário executar os seguintes passos:

- 1 – Estabelecer eixos de instrumentos ou critérios, fixados em função dos objectivos de estudo (e.g., condutas motoras, condutas verbais, contacto com os objectos, entre outros.);
- 2 – Cada critério deve possuir uma listagem “aberta” dos comportamentos correspondentes, sendo esses critérios anotados a partir da informação proporcionada na fase exploratória;
- 3 - Seleção de códigos para cada uma das condutas, ou comportamentos observados, que derivam de cada um dos critérios e que permitem desligar qualquer deles num sistema hierárquico de ordem inferior. Em função da complexidade do caso, pode-se tratar de sistemas de códigos duplos e triplos, etc;
- 4 - Elaborar uma lista de configurações, sendo a configuração a unidade básica no registo em formatos de campo, consistindo no encadeamento de códigos correspondentes a condutas simultâneas, ou concorrentes, o qual permitirá o desenvolvimento de um registo exaustivo do fluxo da conduta e uma enorme facilitação para as posteriores análises de dados.

Outro facto importante para a construção dos formatos de campo é o registo das unidades de observação por sistema de códigos alfanuméricos, o sistema de codificação decimal, que permite incluir novas entradas se for necessário, a partir da observação passiva, realizar listas tipo catálogos de condutas com situações correspondentes a cada critério e em função dos objectivos de estudo decidir os eixos sobre os quais se constrói o instrumento (critérios).

Pretende-se por isso, para o nosso estudo, que estes dois sistemas se complementem, pois acreditamos que ambos são necessários para poder “edificar” a estrutura do nosso registo.

3. Técnica de Bruços

Segundo análise biomecânica das técnicas de nado, podemos referir que um modelo de deslocamento na água é basicamente determinado por:

- Um posicionamento próprio do corpo para diminuir a resistência;
- Uma adequada trajectória dos braços e pernas para optimizarem as forças propulsivas;
- Uma coordenação geral que ligue a aplicação das forças a uma determinada frequência de gestos de todos os segmentos envolvidos.

Dentro deste âmbito, iremos ao longo do capítulo referir o modelo biomecânico da técnica de bruços, assim como a evolução ao longo do tempo das suas variantes e os factores que influenciam este estilo de nado.

3.1. Técnica de Bruços: evolução

Os primeiros registos históricos que fazem referência à natação aparecem no Egipto, no ano 5.000 a.C., nas pinturas da Rocha de Gilf Kebir (Lewillie, 1983).

A necessidade do homem em realizar movimentos mais eficazes que possibilitassem a manutenção de uma posição estável levou ao surgimento de uma técnica de nado horizontal simultânea, semelhante ao bruços actual (Counsilman, 1984).

A necessidade que o Homem tinha de se deslocar no meio aquático levou a que a locomoção aparecesse com a imitação dos processos de locomoção dos animais. De acordo com Iguaran (1972), esta técnica aprendida por imitação das atitudes e movimentos natatórios da rã começou por se chamar nado de rã ou nado de bruços, sendo a técnica mais utilizada na antiguidade e segundo Counsilman (1984) o mais antigo estilo de nado de competição. Também Oppenheim (1977) refere que o nado de bruços, mais ou menos semelhante ao actual, é provavelmente a mais antiga forma de deslocamento no meio aquático utilizada pelo homem.

Iguarán (1972) e Rodríguez (1997) definiram a natação como *"a habilidade que permite ao ser humano deslocar-se num meio líquido, normalmente a água, graças às forças propulsivas que gera com os movimentos dos membros"*

superiores, inferiores e corpo, que lhe permitem vencer as resistências que se opõem ao avanço".

3.2. Modelo Biomecânico da Técnica de Bruços

Soares *et al.*, (2003) caracterizam a técnica de bruços, mais especificamente as técnicas simultâneas, como possuidoras de peculiaridades comuns, que se distinguem das alternadas (crol e costas), por serem caracterizadas pela simultaneidade e descontinuidade. Assim, estes autores referem que as técnicas de bruços e mariposa são simultâneas porque *"os membros superiores e inferiores de ambos os lados realizam as respectivas acções motoras ao mesmo tempo e de forma sensivelmente simétrica"*. São descontínuas porque ao fazê-lo, *"as acções segmentares dos membros superiores e inferiores impõem a alternância de fases propulsivas com fases não propulsivas."*

Possuidora de uma rica história competitiva, a técnica de bruços é caracterizada por Maglischo (2003) como o estilo mais lento e mais rigoroso de todos os estilos competitivos. Este mesmo autor diferencia esta técnica das restantes, uma vez que neste estilo de nado são geradas grandes forças durante as fases propulsivas de cada ciclo de braçada, ou seja, os brucistas exercem mais força que os restantes nadadores dos outros estilos simplesmente para acelerar e alcançar de novo a velocidade de nado após acções de nado específicas (viragens e partidas).

No entanto, a técnica de bruços é a mais restringida pelos regulamentos no que respeita às possibilidades de evolução, sendo neste contexto que a análise comportamental possui imensa importância na ajuda à melhoria de nado do atleta. Silva *et al.* (2002) referem que a generalidade dos nadadores não tem capacidade de, por si mesmos, descobrir a variante técnica mais adequada à sua estrutura corporal, ao contrário do que acontece com os mamíferos aquáticos e peixes.

Louro *et al.*, (2009a) referem que cada técnica de nado possui um modelo teórico, com duas ou mais variantes reconhecidas, que pode ser descrito, difundido e analisado, mesmo se poucos o executam exactamente como descrito na literatura. Desta forma, iremos descrever alguns modelos teóricos

de diversos autores: Persyn & Colman (1999), Vilas-Boas (1993), Colman *et al.*, (1998), Colman & Persyn, 2000, Silva *et al.*, (2002).

Ao longo do percurso da técnica de bruços existiram diferentes variantes, desde o Bruços Inglês ao Bruços Formal. Estas variantes foram aparecendo à medida que a FINA (Federação Internacional de Natação Amadora) foi regulamentando a técnica de bruços, sendo esta, como foi já referido, a mais definida e limitada pelos regulamentos. Após a alteração da regulamentação no ano de 1987, onde se passou a permitir a imersão da cabeça e a recuperação dos membros superiores em emersão, o bruços sofreu novas alterações, permitindo assim novas variantes (Colman & Persyn, 1991).

Vilas-Boas (1993) caracteriza a técnica de bruços como ventral, simultânea, descontínua e “simétrica”, onde, de acordo com estas características, encontramos a variante de bruços natural e bruços formal. A principal diferença entre estas duas variantes reside no facto de o corpo executar um movimento ondulatório semelhante ao da técnica de mariposa no bruços natural, enquanto no bruços formal ele se mantém mais horizontal.

A variante ondulatória da técnica de bruços é a mais recente variante desta técnica, e tem vindo a adquirir grande popularidade no meio desportivo, provavelmente por permitir reduzir a intensidade do arrasto hidrodinâmico a que o nadador se sujeita nesta fase particular do ciclo (Vilas Boas & Silva, 1993).

Dentro deste âmbito, Colman *et al.*, (1998) vão mais longe e [caracterizar](#)am a técnica de bruços em 6 variantes, dividindo o estilo em 7 momentos, como ilustra o quadro seguinte.

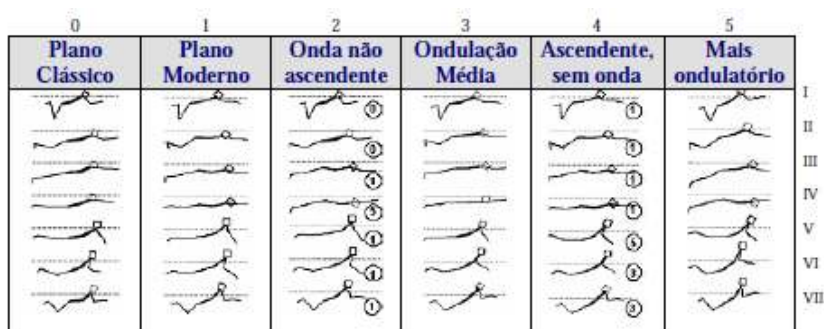


Figura 1 – Figuras dos 6 instantes que definem a ondulação (I-VIII) para as variantes do estilo para a técnica de bruços (adaptado Colman *et al.*, 1998).

Como podemos verificar na figura 3, das 6 variantes que caracterizam o estilo de bruços, constatamos que os autores dividiram a execução técnica em 7 fases. Assim a **variante 0** caracteriza-se por um estilo plano clássico, em que o tronco assume uma posição ascendente estável durante a totalidade do ciclo de nado, uma junção de braços descendente (o que facilita a respiração cedo) e uma recuperação de braços em profundidade (momento vii). A **variante 1**, o estilo mais plano/formal; as **variantes 2 e 4** consistem numa combinação das outras variantes: a) a variante 2 mostra mais o corpo em forma de “S” (momento iv), tal como a variante 5, mas sem rotação do tronco; b) a variante 4 mostra uma posição elevada do tronco (momento v), tal como na variante 5, mas sem a forma de “S” (momento iv). A **variante 3** de ondulação média encontra-se entre o mais plano e o mais ondulatório. E por fim a **variante 5** é o estilo mais ondulatório, como podemos verificar na figura anterior.

Persyn & Colman (1999) referem que, na técnica de bruços, acima da superfície da água, podemos observar ou uma posição estável do tronco ou uma ampla rotação do tronco para trás e para cima; enquanto abaixo da superfície da água podemos observar predominantemente uma [ação](#) vertical ou horizontal da pernada e da braçada e, entre a pernada e a braçada, podemos verificar uma posição do corpo plana ou ondulada.

Assim, estes autores [caracterizam](#) a técnica de bruços como possuindo cinco variantes (estilos), ou seja, retiraram o plano clássico referido por Colman *et al.*, (1998). No entanto, no ano seguinte realizaram um estudo em que confrontaram a variante mais ondulatória com a variante mais plana.

Estes autores (Persyn & Colman), após quase 2 décadas de investigação sobre a técnica de bruços, consideram dois critérios fundamentais para a discriminação das variantes: o “arqueamento” dorso-lombar na fase de maior elevação dos ombros e a ondulação do corpo – eixo cabeça, cintura escapular, ponto médio do tronco, bacia, membros inferiores. Assim, estes dois autores distinguem as seguintes variantes:

1. Estilo formal moderno (pequeno arqueamento, pouca ondulação);

2. Estilo ondulante sem arqueamento;
3. Estilo moderadamente ondulado;
4. Estilo com grande arqueamento mas sem ondulação;
5. Estilo muito ondulado e com elevado arqueamento do corpo.

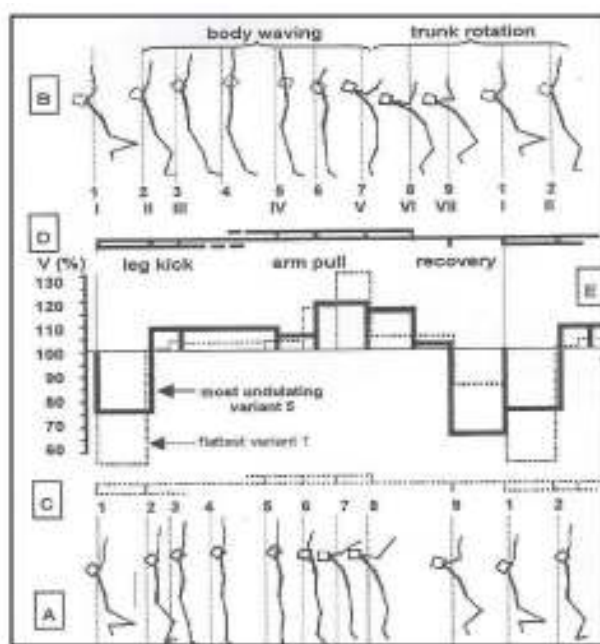


Figura 2 – Comparação entre variante mais ondulatória e a variante plana (adaptado de Colman & Persyn, 2000).

Na Figura 2, para mostrar as diferenças mecânicas que podem existir na técnica de bruços, foi efectuada uma comparação entre a variante ondulatória (identificado na figura com a letra B) ou plana (identificado na figura com a letra A) da técnica de bruços, onde são observados nove instantes e as velocidades médias do centro de massa do corpo (Colman & Persyn, 2000).

Segundo este estudo, os autores concluíram que a variante mais ondulatória foi utilizada exclusivamente por nadadoras, enquanto a variante mais plana foi utilizada por nadadores. Outra conclusão é que ocorreu uma maior diferença entre o pico máximo e pico mínimo de velocidade na variante plana. Outro facto

evidente e que não pode ser alterado em ambas as variantes é o decréscimo de velocidade no instante identificado com o número 9.

Na variante mais ondulatório, podemos verificar também que na rotação do tronco para cima e para trás e na longa hiper-extensão do corpo para baixo ocorre um aumento relativamente pequeno da velocidade horizontal do centro de massa do corpo, sendo que durante a hidroplanagem do corpo, a última fase propulsiva e a primeira [ação](#) de recuperação dos membros superiores, a velocidade é mantida praticamente constante.

Por seu lado, na variante plana, durante toda a propulsão dos membros superiores, ocorre um aumento acentuado da velocidade.

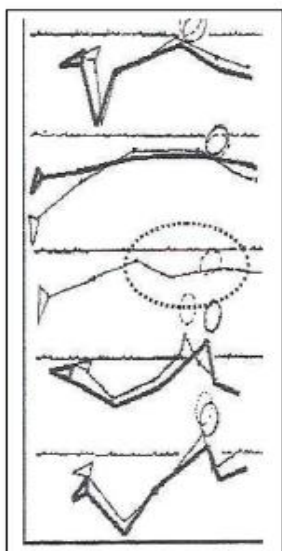


Figura 3 – Mudança de um estilo plano para um estilo mais ondulatório (representados respectivamente pela linha escura e clara), numa nadadora experimental (Adaptado de Colman & Persyn, 2000).

Quanto às diferenças nos segmentos corporais podemos verificar o seguinte:









- a) A posição do tronco mantém-se elevada, quando começa a pernada (resultante de uma recuperação específica);
- b) A posição do corpo em forma abobadada (resultante da [ação](#) descendente e lateral interior dos MI);
- c) Uma posição do corpo em forma de S, e uma posição curvilínea do tronco (como resultado da flexão da anca e da ascendente extensão de braços);

- d) Uma posição arqueada do corpo e uma [acção](#) ascendente do tronco (após a [acção](#) lateral interior);
- e) O tronco mantém-se numa posição elevada até meio da recuperação (como resultado da manutenção da extensão da anca).

Van Tilborgh *et al.*, (1988) constaram, na análise de dezoito nadadores alemães, de nível nacional, que uma maior ondulação durante a fase de aceleração de braços e a [acção](#) lateral interior dos MI corresponde a um menor impulso resultante (assim, com menor aceleração devido, respetivamente, a uma maior posição do corpo em forma de cúpula e abobadada) (Figura 5: d e b). Nas outras fases de desaceleração, uma maior ondulação corresponde a um elevado impulso resultante (Figura 5: a, c, e). Assim, maior ondulação resulta numa diminuição em 77% da variação de velocidade do CMC, e consequentemente, numa perda de menos de 25% do trabalho total (Persyn & Colman, 1999).

Numa sistematização posterior, Silva *et al.*, (2002) simplificaram as variantes de Colman *et al.*, (1998), deixando cair o estilo 3, de difícil discriminação. Assim, Silva *et al.*, (2002) descreveram novos critérios para a definição das variantes técnicas, tendo por base a posição de maior hiper-extensão lombar (flexibilidade do ombro – tronco – anca) e a posição mais arqueada do tronco (hiper-extensão da anca e do tronco). Desta forma, podemos observar no quadro 3 que estes autores definiram o estilo de bruços com 4 variantes: (i) muito ondulado e arqueado; (ii) muito ondulado e pouco arqueado; (iii) pouco ondulado e arqueado; (iv) pouco ondulado e pouco arqueado.

Quadro 3 – Figuras das 4 variantes do estilo para a técnica de bruços (Silva *et al.*, 2002).

(i) Muito ondulado e arqueado		
(ii) Muito ondulado e pouco arqueado		
(iii) Pouco ondulado e arqueado		
(iv) Pouco ondulado e pouco arqueado		

4. Modelo Técnico de Bruços

Na natação, o resultado desportivo é importantíssimo, daí que a perfeição técnica é um dos principais objectivos do treino, no entanto não podemos esquecer que o nadador a partir do modelo técnico adaptará a sua técnica de nado em função das suas características pessoais.

Desta forma, além de referirmos a importância do gesto técnico na natação, ao longo deste capítulo 4, iremos também fazer referência a um modelo técnico elaborado de acordo com diversos autores.

4.1. O gesto técnico

Derivada do Grego “tékhne”, a palavra técnica, significa “arte”, segundo Chollet (1990).

Bompa (2005) definiu de forma clara e simples a técnica como a maneira pela qual uma habilidade é desempenhada.

A técnica desportiva é definida como a realização de um procedimento (gesto específico característico de um atleta), ou um conjunto de procedimentos e acções que possibilitem, de uma forma mais racional, através da interação de forças internas e externas, uma maior objectividade da tarefa com a maior economia biológica possível, atingindo assim, os melhores resultados. A sua função, normalmente, consiste em regular a velocidade e a frequência de um movimento, bem como o tempo de ~~reacção~~ acção do mesmo (Manno, 1991; Bompa, 2002; Weineck, 2003; Platonov, 2004).

Almeida (1993) refere que o objectivo da sua utilização da observação “*não é só o diagnóstico das condutas motoras, mas também a identificação e avaliação da técnica e respectivos parâmetros de controlo, tendo em vista a compreensão e a modificação do comportamento alvo em situação, ou no processo de ~~acção~~ acção e desenvolvimento*”.

Assim, aquando da observação de um movimento e/ou técnica desportiva é necessário compreender e analisar o desenvolvimento e executar do mesmo.

Quando nos referimos à otimização do sistema de gestos desportivos, a observação torna-se fundamental, sendo direccionada, inserida e objetiva para

avaliação dos comportamentos observáveis, de forma obter dados sobre: (i) o nível desportivo dos atletas; (ii) as características de realização; (iii) o prognóstico da excelência desportiva. Assim, quando avaliamos a qualidade de execução de um sistema de gestos é frequente a utilização de critérios discriminativos e com grande poder informativo para tornar mais objectivo o valor real da informação obtida (Zatsiorski, 1989; Thomas & Nelson, 1990; Baumgartner & Jackson, 1995). Giménez (2003)

Segundo Campaniço (1999), a observação, enquanto técnica, associa-se à quantificação do desempenho desportivo, tanto em treino como em competição, gerando informação que podemos expressar na forma de: (i) resultados; (ii) características das prestações; (iii) condições de desempenho; (iv) descrição das acções, ou comportamentos.

Dentro deste âmbito, se queremos observar um aspecto específico de um gesto técnico, recorre-se à análise qualitativa, análise essa que se baseia na percepção global acerca da qualidade da prestação, ou seja, tem-se como objetivo definir com precisão uma habilidade motora ou gesto técnico. (Knudson & Morrison, 2001).

4.2. Fatores que contribuem para a Eficiência Técnica

Para Giménez (1993) a técnica é um processo ou conjunto de processos que são aprendidos através do exercício que permite realizar com a máxima economia, precisão e eficiência uma determinada tarefa motora e/ou movimento.

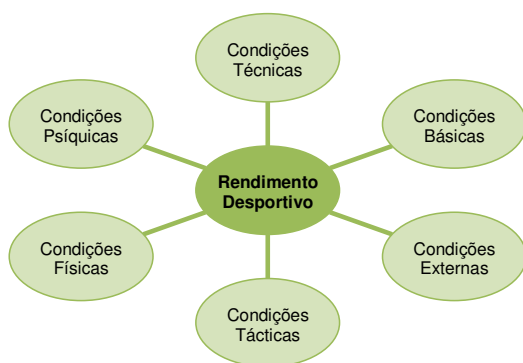
Assim, na natação, Arellano (1993), Alves (1995), Weineck (2003) e Bompa (2005) referem que um sinónimo de “boa técnica expressa-se por elevada eficácia e eficiência motora, o que consequentemente pode resultar em sucessos e êxitos desportivos.”

No entanto, Manno (1991) e Platonov (2004) vão mais longe e referem diversos factores que contribuem para a eficiência técnica, desde factores como:

- A validez: o atleta deverá estar consciente dos seus objectivos, solucionando as tarefas com altos resultados finais;

- A estabilidade: o atleta deverá estar seguro diante das alterações externas relacionadas às acções da competição;
- A variabilidade: o atleta deverá variar e corrigir satisfatoriamente as acções quando em competição;
- A economia: o atleta deverá poupar-se fisicamente através do uso racional de energia na realização dos movimentos;
- A mínima informação táctica ao rival: o atleta deverá esconder ao máximo a sua real intenção táctica e técnica.

Assim sendo, comprova-se a importância de uma interacção contínua entre os factores biomecânicos e fisiológicos para podermos analisar a



performance em natação.

Figura 4 – Ilustração dos factores que influenciam o rendimento desportivo (adaptado de Grosser, 1992).

Dentro deste âmbito, Van Tilborgh *et al.*, (1988) constataram que a variação da velocidade do centro de massa do corpo ao longo do ciclo gestual requer cerca de 25% do total de energia produzida pelo nadador, percentagem esta que diminui nos nadadores com maior incidência de movimentos ondulatórios do corpo e rotação do tronco, devido a uma menor variação intra-cíclica desta velocidade.

Contudo, processo de estruturação e planeamento do ensino e aperfeiçoamento técnico-desportivo torna-se um fator de forte impacto na obtenção de eficiência técnica. Segundo Starosta (1991) o processo de aperfeiçoamento técnico-desportivo divide-se em diferentes fases:



Figura 5 – Fases que melhoram a qualidade da técnica desportiva.

I – Técnica elementar: base estrutural do movimento, o atleta reproduz uma forma aproximada do modelo técnico.

II – Técnica padrão: o atleta tenta executar o movimento conforme descrito nos manuais, filmes, vídeos, treinos observados e por aí em diante, que explicam como executar o movimento. O atleta pode alcançar este nível de desempenho por auto-aprendizagem, tentando reproduzir padrões técnicos apresentados pelos diferentes meios referidos. É considerado o mais alto nível de desporto recreativo, cujo fim não é a competição de alto nível.

III – Técnica individual: desenvolve-se em atletas de nível médio e alto, é necessário a participação de um treinador na maioria dos casos, sendo que o atleta é preparado para competições regulares de níveis médios/elevados.

IV – Técnica de campeão: Em alguns atletas talentosos o processo finaliza na fase II. Noutros, a adaptação ao modelo foi adequada e como resultado final obtêm-se sucessos em competições de alto nível.

V – Técnica ótima: consiste na definição do modelo técnico de cada atleta, em que as componentes motoras e as características de cada atleta se adaptam em função do modelo técnico.

É de referir que uma sequência metodológica coerente com métodos científicos deve ser seguida para otimizar o treino técnico-desportivo (Harre, 1983; Bompa, 2002; Gomes, 2002; Weineck, 2003; Platonov, 2004).

Bompa, no ano de 2002, referiu que a maioria dos atletas que passam por um programa de treino bem estruturado e sistemático apresentarão melhores performances.






4.3. Modelo da Técnica de Bruços


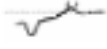


Numa primeira referência, Grosser & Neumaier (1986) definiram o conceito de técnica desportiva como *“o modelo ideal de um movimento relativo a uma modalidade desportiva.”*

Assim, a execução de um gesto desportivo seguindo um modelo técnico é alcançada através de um processo de aprendizagem e formação em que se ensina a automatizar esse gesto, executando-o de maneira mais parecida possível do modelo ideal (Arrellano, 1992; Peixoto, 2000).





Como referido anteriormente, os modelos técnicos dos diversos estilos de nado, de forma a possuírem uma maior eficiência técnica, variam de acordo com as características pessoais dos nadadores (antropométricas, nível de qualidade físicas, etc.) e os processos inerentes à técnica de nado, como a rotação do tronco e a ondulação corporal. Dentro deste âmbito e tendo por base diversos autores, ilustramos uma síntese do modelo técnico do estilo de bruços, adaptado de Louro *et al.*, 2009a.






Quadro 4 – Quadro síntese para a variante ondulatória com rotação na técnica de bruços (adaptado de Louro *et al.*, 2009a).

Fase	Sub-fase	Descrição	Componentes críticas			Figura
			Posição Segmentos	Sincronização Pernas/Braços	Sincronização Respiração	
Subaquática da braçada	1.ª parte Afastamento Dos Braços/ale	Movimento simultâneo dos braços; antebraços e mãos para fora (palma da mão voltada para fora), frente e cima terminando quando as mãos estão paralelas.	Posição de máxima hiper- extensão lombar (em forma de S), com a elevação da anca, afundamento do ponto intermédio do tronco (-5º face ao eixo longitudinal) e elevação do punho.	Pernas em extensão, oblíquas no prolongamento dos ombros.	Expiração lenta e progressiva.	
	2.ª parte Afastamento Dos Braços/ale	Termina com os braços em máxima extensão e afastamento, com as palmas das mãos voltadas para fora e máxima rotação interna do antebraço (polegar voltado para baixo).	Cabeça posição natural entre extensão e flexão cervical, com ombros em máxima extensão (-44º, relativamente ao eixo longitudinal do tronco).	Ação vertical ascendente das pernas, graças à hiper- extensão dos joelhos, com aproveitamento propulsivo adicional.	Expiração Máxima explosiva.	
	1.ª parte da Junção dos Braços/ali	Movimento circular para baixo e dentro através da progressiva flexão do cotovelo e rotação externa do antebraço, numa posição oblíqua e termina a meio do trajecto de junção dos braços.	Início da rotação da cabeça e tronco para cima e para trás.	Posição natural de extensão dos MI, próximos do nível da água devido a ação vertical ascendente anterior.	Cabeça rompe a superfície da água.	
	2.ª parte da Junção dos Braços/ali	Ação circular das mãos e antebraços numa posição oblíqua (20º) relativamente ao nível da água, termina quando os punhos estão à largura dos ombros.	Rotação da cabeça e do tronco para cima e para trás acima do nível, com rotação para a frente dos segmentos imersos. Posição de máximo arqueamento do tronco.	Início da flexão das pernas sobre as coxas.	Início do processo inspiratório.	
Recuperação da braçada	1ª metade Recuperação	Movimento de recuperação inicial dos MS, desde a posição em que os punhos se	Posição de máxima inclinação do tronco (55º), com ângulo de flexão da	Joelhos a 90º (ângulo da perna com a coxa).	Inspiração.	

		encontram à largura dos ombros até que os cotovelos possuam um ângulo de 90º (ângulo antebraço e braço).	anca relativamente ao nível da água de 179º (aberto).			
	2ª metade Recuperação	Posição mais adiantada do antebraço no final da recuperação das pernas (rotação do tronco para cima e atrás).	Manutenção da posição do tronco em hidroplanagem, elevada acima do nível da água a preparar a <u>ação</u> da pernada.	Recuperação das pernas: Inicia-se com a flexão dos joelhos e rotação interna das coxas (joelhos para dentro). Joelhos afastados à largura dos ombros com os calcanhares acima do nível das nádegas.	Inspiração.	
Ação	Extensão de Pernas (ale)	Trajecto dos MI para fora, baixo e para trás, terminando com a máxima extensão de pernas, mantendo uma elevada rotação externa da coxa e a posição de flexão do tornozelo.	Início da flexão do tronco e aceleração anterior dos ombros e cabeça.	Extensão acelerada dos antebraços, acima ou próximos da superfície da água, juntos e no prolongamento dos ombros.	Inspiração.	
	1ª parte da Junção de Pernas (ad)	Da máxima extensão de pernas até que as pernas estejam paralelas uma à outra.	Posição de máxima abóbada do corpo.	Braços em movimento de extensão completa com rotação interna dos MS a prepararem a <u>ação</u> de afastamento.	Imersão da cabeça.	
	2ª parte da Junção de Pernas (ali)	Movimento das pernas, com elevada rotação interna, desde a posição em que as pernas estão paralelas uma à outra até à máxima junção com elevada flexão do tornozelo (115º).	Extensão da parte mais anterior do corpo, flexão cervical pronunciada e afundamento máximo dos punhos.	Início da imersão dos punhos.	Início da expiração.	






Quadro 5 – Quadro síntese para a variante ondulatória sem rotação na técnica de bruços (adaptado de Louro *et al.*, 2010b).





Fase	Sub-fase	Descrição	Componentes críticas			Figura
			Posição Segmentos	Sincronização Pernas/Braços	Sincronização Respiração	
Subaquática da braçada	1.ª parte Afastamento Dos Braços/ale	Movimento simultâneo dos braços; antebraços e mãos para fora (palma da mão voltada para fora), frente e cima terminando quando as mãos estão paralelas.	Posição de máxima hiper-extensão lombar (em forma de S), com a elevação da anca, afundamento do ponto intermédio do tronco (-5º face ao eixo longitudinal) e elevação dos punhos.	Pernas em extensão, oblíquas e no prolongamento dos ombros.	Expiração lenta e progressiva.	
	2.ª parte Afastamento Dos Braços/ale	Termina com os braços em máxima extensão e afastamento, com as palmas das mãos voltadas para fora e máxima rotação interna do antebraço (polegar voltado para baixo).	Cabeça posição natural entre extensão e flexão cervical, com ombros em máxima extensão (-44º, relativamente ao eixo longitudinal do tronco).	Ação Ação vertical ascendente das pernas, graças à hiper-extensão dos joelhos, com aproveitamento propulsivo adicional.	Expiração Máxima explosiva.	
	1.ª parte da Junção dos Braços/ali	Movimento circular para baixo e dentro através da progressiva flexão do cotovelo e rotação externa do antebraço, numa posição oblíqua e termina a meio do trajecto de junção dos braços.	Ligeira elevação do tronco, com extensão cervical.	Posição natural de extensão dos MI.	Cabeça rompe a superfície da água.	
	2.ª parte da Junção dos Braços/ali	Ação Ação circular das mãos e antebraços numa posição oblíqua (21º) relativamente ao nível da água, com o braço e antebraço orientados para a frente e para baixo.	Elevação da cabeça para cima do nível da água, com os segmentos imersos próximos da superfície da água.	Posição natural de extensão dos MI.	Início do processo inspiratório.	

Recuperação da braçada	1ª metade Recuperação o	Movimento de recuperação inicial dos MS, desde a posição em que os punhos se encontram à largura dos ombros até que os cotovelo possuam um ângulo de 90º (ângulo antebraço e braço), com flexão máxima do ombro (18º).	Pernas profundas relativamente ao tronco e flexão da anca de modo a permitir a elevação da cabeça.	Início da flexão das pernas sobre as coxas.	Inspiração.	
	2ª metade Recuperação o	Braço e antebraço orientados para a frente.	Cabeça e ombros em posição elevada acima do nível da água a prepararem a ação da pernada.	Recuperação das pernas: Inicia-se com a flexão dos joelhos e rotação interna das coxas (joelhos para dentro). Joelhos afastados à largura dos ombros com os calcanhares acima do nível das nádegas.	Inspiração.	
Ação de Pernas	Extensão de Pernas (ale)	Trajecto dos MI para fora, baixo e para trás, terminando com a máxima extensão de pernas, mantendo uma elevada rotação externa da coxa e a posição de flexão do tornozelo.	Início da flexão da cabeça e aceleração anterior desta e dos ombros.	Braços orientados na horizontal.	Inspiração.	
	1ª parte da Junção de Pernas (ad)	Da máxima extensão de pernas até que as pernas estejam paralelas uma à outra.	Posição de máxima abóbada do corpo.	Braços em movimento de extensão com rotação interna dos MS a prepararem a ação de afastamento.	Imersão da cabeça.	
	2ª parte da Junção de Pernas (ali)	Movimento das pernas, com elevada rotação interna, desde a posição em que as pernas estão paralelas uma à outra até à máxima junção com elevada	Extensão da parte mais anterior do corpo, flexão cervical pronunciada e afundamento máximo dos punhos. Cabeça	Início da imersão dos punhos.	Início da expiração.	






		flexão do tornozelo (125°).	suficientemente inclinada para a frente.			
--	--	-----------------------------	---	--	--	--


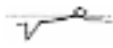


Quadro 6 – Quadro síntese para a variante sem ondulação e com rotação na técnica de bruços (adaptado de Louro *et al.*, 2010b).

Fase	Sub-fase	Descrição	Componentes críticas			Figura
			Posição Segmentos	Sincronização Pernas/Braços	Sincronização Respiração	
Subaquática da braçada	1.ª parte Afastamento Dos Braços/ale	Movimento simultâneo dos braços; antebraços e mãos para fora (palma da mão voltada para fora), frente e cima terminando quando as mãos estão paralelas.	Segmentos corporais alinhados próximos da superfície da água, com ligeira elevação da bacia.	Pernas em extensão no prolongamento dos ombros.	Expiração lenta e progressiva.	
	2.ª parte Afastamento Dos Braços/ale	Termina com os braços em máxima extensão e afastamento, com as palmas das mãos voltadas para fora e máxima rotação interna do antebraço (polegar voltado para baixo).	Segmentos corporais alinhados próximos da superfície da água, com ligeira elevação da bacia.	Ação vertical ascendente das pernas.	Expiração Máxima e explosiva.	
	1.ª parte da Junção dos Braços/ali	Movimento circular para baixo e dentro através da progressiva flexão do cotovelo e rotação externa do antebraço, numa posição oblíqua e termina a meio do trajecto de junção dos braços.	Início da rotação da cabeça e tronco para cima e para trás. Tronco na posição mais elevada, com cotovelo numa posição próxima do mesmo.	Posição natural de extensão dos MI, próximos do nível da água devido a ação vertical ascendente anterior.	Cabeça rompe a superfície da água.	
	2.ª parte da Junção dos Braços/ali	Movimento dos braços amplos e explosivo, para provocar, com a correcta colocação dos braços, a rotação do tronco para cima e para trás. O movimento termina quando as mãos atingem a linha dos ombros.	Rotação da cabeça e do tronco para cima e para trás acima do nível, com rotação para a frente dos segmentos imersos. Posição de máximo arqueamento do tronco (selar costas).	Ligeira ação ascendente das pernas em direcção ao nível da água.	Início do processo inspiratório.	
Recuperação da braçada	1ª metade Recuperação	Movimento de recuperação inicial dos MS, desde a posição em que os punhos se encontram à largura dos	Posição de máxima inclinação do tronco (55°), com ângulo de flexão da anca relativamente ao nível	Início da flexão das pernas sobre as coxas.	Inspiração.	

		ombros até que os cotovelos possuam um ângulo de 90° (ângulo antebraço e braço).	da água, e com cotovelo mais próximo do tronco.			
	2ª metade Recuperação	Posição mais adiantada do antebraço no final da recuperação das pernas (rotação do tronco para cima e trás).	Manutenção da posição do tronco, elevada acima do nível da água a preparar a ação ação da pernada.	Recuperação das pernas: Inicia-se com a flexão dos joelhos e rotação interna das coxas (joelhos para dentro). Joelhos afastados à largura dos ombros com os calcanhares acima do nível das nádegas.	Inspiração.	
Ação de Pernas	Extensão de Pernas (ale)	Trajecto dos MI para fora, baixo e para trás, terminando com a máxima extensão de pernas, mantendo uma elevada rotação externa da coxa e a posição de flexão do tornozelo.	Ângulo da cabeça relativamente à superfície da água de 27°.	Extensão acelerada dos antebraços e mãos, próximos da superfície da água, juntos e no prolongamento dos ombros.	Inspiração.	
	1ª parte da Junção de Pernas (ad)	Da máxima extensão de pernas até que as pernas estejam paralelas uma à outra, com ângulo do tornozelo: ângulo dedo-calcanhar de 105°.	Segmento tronco-braços alinhados ao nível da água, e cabeça em posição natural.	Braços em movimento de extensão completa com rotação interna dos MS a prepararem a ação ação de afastamento.	Imersão da cabeça.	
	2.ª parte da Junção de Pernas (ali)	Movimento das pernas, com elevada rotação interna, desde a posição em que as pernas estão paralelas uma à outra até à máxima junção com elevada flexão do tornozelo (98°).	Extensão da parte mais anterior do corpo, flexão cervical pronunciada e afundamento máximo dos punhos.	Início da imersão dos punhos.	Início da expiração.	

Quadro 7 – Quadro síntese para a variante sem ondulação e sem rotação na técnica de bruços (adaptado de Louro *et al.*, 2010b).

Fase	Sub-fase	Descrição	Componentes críticas			Figura
			Posição Segmentos	Sincronização Pernas/Braços	Sincronização Respiração	
Subaquática da braçada	1.ª parte Afastamento Dos Braços/ale	Movimento simultâneo dos braços; antebraços e mãos para fora (palma da mão voltada para fora), frente e cima terminando quando as mãos estão paralelas.	Cabeça submersa, em posição natural entre extensão e flexão. Ângulo da cabeça relativamente à superfície da água de 34°.	Pernas em extensão no prolongamento dos ombros.	Expiração explosiva, durante o movimento de afastamento.	
	2.ª parte Afastamento Dos Braços/ale	Termina com os braços em máxima extensão e afastamento, com as palmas das mãos voltadas para fora e máxima rotação interna do antebraço (polegar voltado para baixo).	Cabeça submersa, em posição natural entre extensão e flexão.	Pernas em extensão, no prolongamento do tronco.	Expiração explosiva, durante o movimento de afastamento.	
	1.ª parte da Junção dos Braços/ali	Movimento circular para baixo e dentro através da progressiva flexão do cotovelo e rotação externa do antebraço, numa posição oblíqua e termina a meio do trajecto de junção dos braços. Ângulo do antebraço relativamente à superfície da água de -46°.	Elevação da cabeça e dos ombros acima do nível da água.	Pernas em extensão, no prolongamento do tronco.	Imersão da cabeça e início da inspiração.	
	2.ª parte da Junção dos Braços/ali	Ação Ação circular das mãos e antebraços, com o braço e antebraço orientados para a frente e para baixo.	Elevação da cabeça para cima do nível da água, com os segmentos imersos próximos da superfície da água.	Posição natural de extensão dos MI.	Início do processo inspiratório.	
Recuperação da braçada	1ª metade Recuperação o	Movimento de recuperação inicial dos MS, desde a posição em que os punhos se encontram à largura dos ombros até que os cotovelos	Pernas profundas relativamente ao tronco e flexão da anca de modo a permitir a elevação da cabeça.	Início da flexão das pernas sobre as coxas.	Inspiração.	

		possuam um ângulo de 90º com braços, com flexão máxima do ombro.				
	2ª metade Recuperação	Desde o ângulo de 90º entre braço e antebraço, até à extensão completa dos braços à frente.	Posição baixa da cabeça.	Início da recuperação de pernas com flexão dos joelhos.	Inspiração.	
Ação de Pernas	Extensão de Pernas (ale)	Trajecto dos MI para fora, baixo e para trás, terminando com a máxima extensão de pernas, mantendo uma elevada rotação externa da coxa e a posição de flexão do tornozelo. Ângulo ponto intermédio do tronco-ombro-cotovelo de 130º.	Início da flexão da cabeça e aceleração anterior desta e dos ombros.	Braços orientados na horizontal.	Inspiração.	
	1ª parte da Junção de Pernas (ad)	Da máxima extensão de pernas até que as pernas estejam paralelas uma à outra.	Posição do tronco horizontal, alinhados com os ombros.	Braços em movimento de extensão com rotação interna dos MS a prepararem a <u>ação</u> de afastamento.	Imersão da cabeça.	
	2ª parte da Junção de Pernas (ali)	Movimento das pernas, com elevada rotação interna, desde a posição em que as pernas estão paralelas uma à outra até à máxima junção com elevada flexão do tornozelo.	Extensão da parte mais anterior do corpo, flexão cervical pronunciada e afundamento máximo dos punhos. Cabeça suficientemente inclinada para a frente. A % da distância do pé relativamente ao eixo do tronco de -7.	Início da imersão dos punhos.	Início da expiração.	

Capítulo III

Metodologia

1. Desenho do Estudo

Segundo Kerlinger (1980), perceber o comportamento de observação humano requer conhecimento acerca desse comportamento.

Desta forma, pretendemos com este estudo ~~caracterizar~~[caraterizar](#) a estabilidade do padrão da técnica de bruços com base na análise qualitativa. Assim, iremos construir um instrumento de observação a partir da literatura referente à técnica de bruços, em que, recorrendo à visualização de vídeo, possamos registar comportamentos observados durante a execução de ciclos gestuais da referida técnica em diversos nadadores de modo a, posteriormente, obtermos padrões comportamentais do nado realizado pelos mesmos.

O desenho do estudo que definimos baseia-se nos autores Anguera *et al.*, (2001), sendo do tipo nonomético, pontual, multidimensional, com unidades de observação naturais (acontecimentos e comportamentos) e analíticas (padrões de comportamentos). Mais especificamente, o estudo é nomotético na medida em que a amostra é composta por onze nadadores (N=11) com um vínculo comum (ciclos de nado de bruços), e é pontual porque os dados adquiridos são obtidos numa sequência de eventos, ou ciclos gestuais e multidimensional, visto que pretendemos estudar as condutas em várias dimensões em simultâneo.

2. Selecção da Amostra

2.1. Caracterização da amostra

A amostra do estudo foi formada por 11 atletas, sendo todos os nadadores portugueses de elite nacional, do género masculino, e com diversos anos de treino. A seleção da amostra obedeceu a critérios de conveniência, baseada no facto de os atletas serem todos de nível internacional, com uma pontuação de pelo menos 700 pontos na tabela FINA na prova de 200m bruços em piscina de 50m.

Quadro 8 – Caracterização da amostra (N=11), dados com as características antropométricas e pontuação da FINA de cada sujeito.

Atleta	Idade (anos)	Altura (metros)	Peso (kg)	Envergadura (metros)	% MG	IMC (kg/m ²)	Pontuação da FINA (200m Bruços)
1	27	1,70	68	1,89	12,7	23,53	800
2	19	1,78	72,4	1,81	7,3	22,85	754
3	22	1,79	74,8	1,81	8	23,35	812
4	22	1,87	76,6	1,89	9,2	21,91	726
5	20	1,77	75	1,86	11	23,94	721
6	27	1,82	79,2	1,96	12,3	23,91	721
7	19	1,80	65,5	1,80	4,8	20,22	668
8	19	1,87	73,5	1,83	7,1	21,02	598
9	23	1,80	71,7	1,86	11	22,13	676
10	24	1,78	76,5	1,84	14,9	24,14	631
11	25	1,88	74	1,95	8,2	20,94	551

Cada atleta realizou um conjunto de medições iniciais no que concerne à altura, (distância, em cm, entre o solo e o ponto anatômico mais elevado – vértex, medida com os nadadores descalços) utilizando um antropómetro, e envergadura (a maior distância medida entre as pontas dos dedos médios de cada mão) utilizando uma fita antropométrica. A composição corporal (% de massa gorda - % MG) e o peso dos nadadores foi obtido através do método de bioimpedância. O Índice de Massa Corporal (IMC) foi determinado pela divisão da massa do indivíduo pelo quadrado de sua altura, onde a massa está em quilogramas e a altura está em metros. Esta avaliação foi realizada durante o período da manhã, com os nadadores repousados e em jejum.

3.2 Amostragem

Em seguida o quadro 9 apresenta os aspectos inerentes aos valores encontrados para a amostra observacional que é representada pelos registos obtidos nas observações.

Da amostra observacional obtiveram-se xxx códigos alfanuméricos e um total de xx configurações, ou moles, utilizadas para catalogar a execução dos 11 nadadores, ao longo da execução dos 20 ciclos gestuais.

Quadro 9 – Quantidade de códigos e configurações encontrados por nadador e na amostra.

Atleta	Codigos	Configurações (moles)
1	68	7
2	115	12
3	132	13
4	125	13
5	68	7
6	89	9
7	146	15
8	95	10
9	141	14
10	68	7
11	86	9
Média Total		

3. Procedimentos

A recolha dos dados foi realizada numa piscina de 50 metros coberta e climatizada, com a água a uma temperatura média de 27 graus.

Com a finalidade de informar todos os elementos da amostra sobre as condições de realização do protocolo e objectivos do estudo a que iriam ser sujeitos, foi realizada uma sessão de informação, antes de iniciar a aplicação do protocolo.

A condição de execução consistiu no nado global da técnica de bruços numa distância de 200 metros, tendo sido solicitado a cada nadador a execução à velocidade máxima, sem salto de partida.

3.1. Procedimentos de recolha de dados

De modo a procedermos ao registo de imagem/vídeo, utilizámos uma câmara *SONY D8* 50 Hz (50 imagens por segundo), uma câmara *SONY Mini-DV* 50 Hz (50 imagens por segundo) e uma caixa estanque Ikelite (adaptada a duplo meio). As câmaras de vídeo encontravam-se fixas, protegidas pela caixa estanque Ikelite (apoiada no bordo da piscina), sendo colocado perpendicularmente em relação ao sentido do deslocamento, estando desta forma uma câmara a cerca de 30 cm de profundidade e a outra incorporada na mesma caixa subaquática, mas exactamente ~~10cm~~ 10cm acima do nível da

Comentado [ed1]: Indicar quais os procedimentos para duplo meio.
Dartfish.

água.

Os sinais digitais de vídeo da câmara SONY D8 50 Hz (câmara colocada a 30cm de profundidade) foram gravados e armazenados em tempo real, via *firewire*, para o disco rígido do computador portátil (Airis Centrino, 1700 Mhz) em formato AVI, e para uma cassette Mini-DV através da mesma câmara de vídeo (cópia de segurança). Contrariamente, os sinais digitais de vídeo da câmara SONY Mini-HDV 50 Hz (câmara exterior junto ao nível de água) eram gravados em tempo real no disco rígido da própria câmara. Para realizar a captação da imagem da câmara para formato digital (AVI) foi utilizado o Software *Movie Maker*.

Comentado [ed2]: Podes juntar esta informação ao paragrafo de cima



Figura 6 - Esquema representativo das câmaras na piscina e a posição.

A filmagem ocorreu a 6 metros do nadador, sendo realizada num plano sagital com rotação da direita para a esquerda e vice-versa (efeito Panning), acompanhando todo o trajecto realizado pelo nadador, ou seja, todo o movimento de nado, para possibilitar a visualização de cinco ciclos de nado completo.

De modo analisarmos os ciclos gestuais de bruços, iremos estudar o trajecto que o nadador realiza - cinco ciclos, sendo estes ciclos retirados a partir dos 8 a 10 metros, terminando entre os 18 e 20, esta variação depende de nadador para nadador.

~~Os sinais digitais de vídeo da câmara SONY D8 50 Hz (câmara colocada a 30cm de profundidade) foram gravados e armazenados em tempo real, via *firewire*, para o disco rígido do computador portátil (Airis Centrino, 1700 Mhz) em formato AVI, e para uma cassette Mini-DV através da mesma câmara de~~

~~vídeo (cópia de segurança). Contrariamente, os sinais digitais de vídeo da câmara SONY Mini HDV 50 Hz (câmara exterior junto ao nível de água) eram gravados em tempo real no disco rígido da própria câmara. Para realizar a captação da imagem da câmara para formato digital (AVI) foi utilizado o Software Movie Maker.~~

4. Instrumento de Observação

O instrumento de observação foi criado com o objectivo de cruzar os dados recolhidos através da análise técnica do nadador com os critérios que definimos para estudar, ou seja, este método permite-nos obter as linhas de eventos, através de códigos alfanuméricos correspondentes a cada critério observado.

Tendo como princípio o estudo da conduta técnica em natação, baseada nos Formatos de Campo, elaborámos o instrumento de observação do ciclo de nado da técnica de bruços com base na Metodologia Observacional.

4.1. Sucessivas versões do instrumento

Após o início da construção do instrumento de observação, este encontrou-se ~~varias adaptações em constante aperfeiçoamento ao longo de 4 meses, o instrumento inicial foi de campaniço et al. (2006), tendo sido testadas elaboradas diversas~~três versões (três). Ao longo da elaboração das diversas versões, existiu sempre a participação de dois peritos que observavam e analisavam 5 ciclos de nado, de forma a detectar pontos errados e incorrecções de análise nas respetivas versões dos instrumento.

Com base na literatura sobre os modelos biomecânicos da técnica de Bruços, iniciou-se a descrição dos 5 momentos que caracterizavam o ciclo da técnica de Bruços. O primeiro instrumento de observação foi elaborado de acordo com os 5 momentos do ciclo de Bruços, no qual a sua concepção se projectava em torno das diferentes acções da técnica de nado, critérios e condutas fulcrais que constituem o corpo. Depois de diversos ajustamentos e análises de dois peritos, chegou-se a uma versão mais consistente sobre os critérios e condutas

Comentado [ed3]: Ver referencia do BMS do porto 2006

22

chave para ~~caracterizar~~caraterizar os 5 momentos que dividem o ciclo de bruços.

Com esta versão, realizou-se novamente uma análise dos ciclos observados por parte dos peritos, no entanto, aquando da inserção dos dados no software de análise dos padrões temporais, este reproduzia diversos padrões distintos, devido à vasta variedade de condutas existentes. Assim, foi necessária a reconfiguração do sistema de codificação.

Comentado [ed4]: Qual. Thème

Posteriormente, ajustou-se com base na versão 2 do instrumento, a ultima versão do instrumento. Esta ~~ultima~~última versão foi adaptada com base na segunda versão, tendo sido adaptados alguns critérios e condutas fulcrais que faziam reproduzir diversos padrões distintos, sendo que após a sua conclusão o instrumento foi dado com completo (versão 3).

Com esta versão iniciou-se a construção do manual para os observadores, que passaram a utilizar o instrumento, processo que demorou 2 mês a ser finalizado.

Procuramos garantir que o Sistema de Observação do Comportamento Técnico de Bruços – SOCTB nos permita aceder à informação que se pretende e que cientificamente de forma adequada se atinjam os objectivos definidos.

4.2. Construção do instrumento de observação

Recorrendo à literatura referente à técnica de bruços acerca de aspectos biomecânicos importantes relacionados com esta, criou-se um modelo de observação com pressupostos teóricos para análise qualitativa do ciclo gestual. Assim, dividiu-se a técnica de nado em 5 fases que constituem as condutas critério, sendo que cada critério representa uma fase do ciclo gestual de bruços, agregando acções e movimentos que retratam a técnica realizada independente de qualquer variante existente. Desta forma, a conduta critério é onde se centra a atenção em primeiro lugar, focando as principais componentes críticas de realização num dado instante do ciclo gestual. Associados às condutas critério, surgem os critérios agregados, ou comportamentos co-ocorrentes de uma dada conduta. O padrão da técnica do

22

nadador num ciclo de nado caracteriza-se pela observação de uns e outros comportamentos, no seu conjunto.

O instrumento de observação em questão foi construído, previamente, com base em 5 critérios taxionómicos centrados na realização do comportamento técnico de um ciclo gestual completo da técnica de bruços, a saber: (1) primeira *ação* propulsiva das pernas (PAPP); (2) segunda *ação* propulsiva das pernas (SAPP); (3) primeira *ação* propulsiva dos braços (PAPB); (4) segunda *ação* propulsiva dos braços (SAPB); (5) recuperação. Para todos foram garantidos três níveis de descrição: (i) núcleo categorial; (ii) descrição da situação motora (características, conduta focal e critérios agregados); (iii) grau de abertura, ou nível de plasticidade (Anguera, 1993, 1995).

Para a observação dos ciclos gestuais foi definida como princípio a utilização da metodologia observacional orientada para o estudo da conduta técnica em natação, baseado nos Formatos de Campo.

Oliveira, Campaniço & Anguera (2001) referem que os formatos de campo em natação assentaram em critérios com base num sistema de códigos agrupados por unidades de informação segundo as condutas em estudo. Assim o instrumento de observação da técnica de bruços é adequado ao objecto de estudo, uma vez que é um instrumento flexível e aberto, além de permitir *caracterizar* eventos múltiplos (vários níveis de resposta simultânea).

O instrumento de observação foi construído “*ad hoc*” (Anguera *et al.*, 2000) a partir do marco teórico de referência (Colman & Persyn 1993; Silva & Alves 2000).

4.3. Manual de Observação - Momentos do ciclo da técnica de Bruços

Com base nos conhecimentos biomecânicos existentes na literatura e estudos sobre a técnica de Bruços, elaborámos o manual de observação de forma a organizar e *caracterizar* análise qualitativa do nadador.

Assim, poderemos *caracterizar* as 5 fases do ciclo gestual de Bruços e os respectivos critérios de observação de cada fase a partir do manual de observação que é constituído por:

Núcleo categorial - que consiste no conteúdo básico, ou fundamental, que caracteriza o momento de observação e o diferencia dos restantes. Trata-se da essência do comportamento, independentemente de qual seja a sua manifestação;

Grau de abertura (ou nível de plasticidade) – refere a heterogeneidade aparente das características de realização da conduta que participam do mesmo núcleo categorial e partilham as mesmas propriedades. São as diferentes manifestações perceptíveis, externas, da conduta;

Códigos alfa numéricos – são os subcritérios ou indicadores para qualificar a execução.

Quadro 10 – Modelo de observação da técnica de Bruços (dividida em 5 momentos de observação).

Designação do momento de observação	Código	Descrição
Primeira ação propulsiva dos braços	PAPB	Centra a atenção em aspectos da ligação de um ciclo gestual para outro, particularmente no momento que corresponde desde o início da flexão até ao ponto mais baixo que as mãos atingirem.
Segunda ação propulsiva dos braços	SAPB	Centra a atenção em aspectos críticos do segundo apoio propulsivo dos braços, momento que termina com a extensão dos braços.
Primeira ação propulsiva das pernas	PAPP	O critério de transição é marcado pela flexão máxima dos joelhos, sendo o terminus o momento em que o ângulo anca/perna se encontrem a 45°.
Segunda ação propulsiva das pernas	SAPP	Centra atenção em aspectos críticos do segundo apoio propulsivo das pernas, momento que se inicia com o ângulo anca/perna a 45° e termina com a extensão completa das mesmas.
Recuperação	R	Centra atenção em aspectos críticos de recuperação, momento

		que corresponde ao fim do ciclo. Momento de recuperação em que o corpo se encontra em total extensão.
--	--	---

Quadro 11 - Critério de observação Primeira Ação Propulsiva dos Braços PAPB (1º momento).

Critérios de Observação 1º Momento		
Primeira ação propulsiva dos braços (PAPB)		
Condutas Critério (PAPB)	Pernas PAPBP	P1 Posição das pernas 1P1 Extensão 1P2 Flexão P2 Relação: tornozelos - anca 1P3 Acima da anca 1P4 Abaixo da anca / no prolongamento P3 Posição dos pés em relação às pernas 1P5 Flexão 1P6 Extensão P4 Inclinação das pernas em relação à linha de água 1P7 Inclinado para cima 1P8 Inclinado para baixo / paralelo à linha de água
	Tronco PAPBT	T1 Posição da cabeça em função do Tronco 1T1 Acima /alinhada 1T2 Abaixo T2 Posição do tronco 1T3 Flexão 1T4 Extensão 1T5 Dorsi-flexão T3 Inclinação do tronco (ombros / ponto intermédio do tronco) em relação à linha de água 1T6 Inclinado para cima / paralelo à linha de água 1T7 Inclinado para baixo
Critérios agregados (PAPB)	Cabeça PAPBC	C1 Orientação da visão 1C1 Frente 1C2 Diagonal / baixo C2 Posição da cabeça em relação à linha de água 1C3 Acima da linha de água 1C4 Abaixo da linha de água / intermédia
	Braços PAPBB	B1 Relação na horizontal: mão – ombro 1B1 Acima dos ombros 1B2 Abaixo dos ombros / no prolongamento

Quadro 12 - Critério de observação da Segunda ~~Ação~~Ação Propulsiva dos Braços SAPB (2º momento).

Critérios de Observação 2º Momento		
Segunda ação <u>ação</u> propulsiva dos braços (SAPB)		
Conduitas Critério (SAPB)	Pernas SAPBP	P5 Posição das pernas 2P1 Extensão 2P2 Flexão P6 Inclinação das pernas em relação à linha de água 2P3 Inclinado para cima 2P4 Inclinado para baixo / paralelo à linha de água P7 Posição dos pés 2P5 Paralelos 2P6 Descontínuos (um por cima do outro) P8 Relação: tornozelos - anca 2P7 Acima da anca 2P8 Abaixo da anca / no prolongamento
		T4 Posição do tronco 2T1 Flexão 2T2 Extensão 2T3 Dorsi-flexão T5 Inclinação do tronco (ombros / ponto intermédio do tronco) em relação à linha de água 2T4 Inclinado para cima / paralelo à linha de água 2T5 Inclinado para baixo T6 Posição dos glúteos em relação à linha de água 2T6 Acima da linha de água / intermédio 2T7 Abaixo da linha de água
Critérios agregados (SAPB)	Cabeça SAPBC	C3 Orientação da visão 2C1 Frente 2C2 Diagonal / Baixo C4 Posição da cabeça em relação à linha de água 2C3 Acima da linha de água / intermédia 2C4 Abaixo da linha de água
	Braços SAPBB	B2 Orientação dos dedos da mão 2B1 Apontado para o fundo da piscina 2B2 Apontado para fundo e frente B3 Relação na vertical: mão – ombros 2B3 À frente dos ombros /no prolongamento 2B4 Atrás dos ombros

Quadro 13 - Critério de observação da Primeira [ação](#) propulsiva das pernas PAPP (3º momento).

Critérios de Observação 3º Momento		
Primeira ação propulsiva das pernas (PAPP)		
Condutas Critério (PAPP)	Pernas PAPPP	P9 Relação entre os pés 3P1 Afastados 3P2 Juntos P10 Relação entre os joelhos 3P3 Afastados 3P4 Juntos P11 Relação: pé - perna 3P5 Pé recto para tras 3P6 Pé recto para fora
	Tronco PAPPT	T7 Posição do tronco 3T1 Flexão 3T2 Extensão 3T3 Dorsi-flexão T8 Inclinação do tronco (ombros / ponto intermédio do tronco) em relação à linha de água 3T4 Inclinado para cima / paralelo à linha de água 3T5 Inclinado para baixo
Critérios agregados (PAPP)	Cabeça PAPPC	C5 Posição da cabeça em relação à linha de água 3C1 Acima da linha de água / intermédia 3C2 Abaixo da linha de água
	Braços PAPPB	B4 Posição dos antebraços em relação à linha de água 3B1 Inclinado para cima / paralelo à linha de água 3B2 Inclinado para baixo B5 Posição das mãos em relação à linha de água 3B3 Acima da linha de água / no prolongamento 3B4 Abaixo da linha de água B6 Relação na horizontal: mão – ombro 3B5 Acima dos ombros 3B6 Abaixo dos ombros / no prolongamento

Quadro 14 - Critério de observação da Segunda [Acção](#) Propulsiva das Pernas SAPP (4º momento).

Critérios de Observação 4º Momento		
Segunda acção propulsiva das pernas (SAPP)		
Conduitas Critério (SAPP)	Pernas SAPPP	P12 Relação entre os joelhos 4P1 Afastados 4P2 Juntos P13 Relação: tornozelos - anca 4P3 Acima da anca 4P4 Abaixo da anca / no prolongamento P14 Ângulo: pé-perna 4P5 Ângulo agudo 4P6 Ângulo recto 4P7 Ângulo obtuso
		T9 Posição dos glúteos em relação à linha de água 4T1 Acima da linha de água 4T2 Abaixo da linha de água / intermédio T10 Posição do tronco 4T3 Flexão 4T4 Extensão 4T5 Dorsi-Flexão T11 Inclinação do tronco (ombros / ponto intermédio do tronco) em relação à linha de água 4T6 Inclinado para cima / paralelo à linha de água 4T7 Inclinado para baixo
Critérios agregados (SAPP)	Cabeça SAPPC	C6 Posição da cabeça em relação à linha de água 4C1 Acima da linha de água / intermédia 4C2 Abaixo da linha de água
	Braços SAPPB	B7 Posição dos antebraços em relação à linha de água 4B1 Inclinado para cima / paralelo à linha de água 4B2 Inclinado para baixo B8 Relação: cotovelo – ombro 4B3 Acima dos ombros 4B4 Abaixo dos ombros / no prolongamento

Quadro 15 - Critério de observação da Recuperação R (5º momento).

Critérios de Observação 5º Momento Recuperação (R)		
Condutas Critério (R)	Pernas RP	<p>P15 Relação: tornozelos - anca 5P1 Acima da anca 5P2 Abaixo da anca / no prolongamento</p> <p>P16 Orientação dos dedos dos pés 5P3 Para baixo e para trás 5P4 Pronunciadamente para trás</p> <p>P17 Ângulo: ponto intermédio do tronco – anca – joelho 5P5 Ângulo obtuso 5P6 Ângulo raso</p> <p>P18 Inclinação das pernas em relação à linha de água 5P7 Inclinado para cima / paralelo à linha de água 5P8 Inclinado para baixo</p>
	Tronco RT	<p>T12 Posição dos ombros em relação à linha de água 5T1 Acima da linha de água / intermédio 5T2 Abaixo da linha de água</p> <p>T13 Posição dos glúteos em relação à linha da água 5T3 Acima da linha de água 5T4 Abaixo da linha de água / intermédio</p> <p>T14 Inclinação do tronco (ombros / ponto intermédio do tronco) em relação à linha de água 5T5 Inclinado para cima / paralelo à linha de água 5T6 Inclinado para baixo</p>
Critérios agregados (R)	Cabeça RC	<p>C7 Posição da cabeça em relação à linha de água 5C1 Acima da linha de água 5C2 Abaixo da linha de água / intermédia</p>
	Braços RB	<p>B9 Posição dos antebraços em relação à linha de água 5B1 Inclinado para cima 5B2 Inclinado para baixo / paralelo à linha de água</p>

4.4. Validação do instrumento/Controlo da Qualidade dos Dados - Fiabilidade

A qualidade dos dados está intrinsecamente associada a três conceitos base: fiabilidade, precisão e validade (Blanco *et al.*, 1991, Blanco 1993, Blanco & Anguera 2000).

Segundo, Blanco & Anguera (2000), neste contexto a validade pode ser garantida por um modo simples que é a precisão, ou seja, recorrer a um especialista para observar os comportamentos e depois cruzar os índices registados com os restantes observadores de forma a garantir que observam o mesmo objecto ou, dispondo-se de mais de três observadores, havendo uma concordância elevada entre eles, de forma a garantir a precisão elevada.

Para garantir a validade e qualidade dos dados, estudamos a fiabilidade pela concordância intra-observador e precisão pela concordância inter-observadores, com recurso ao índice de Kappa (Anguera 1993; Blanco 1993 e 1997) e ao software SDIS-GSEQ (Bakeman & Quera, 1996), para aferir a concordância em cada critério observado. Fleiss *et al.*, (1969) indicam que valores de Kappa são relevantes entre 0,60 a 0,75 e excelência quando são superiores.

O software SDIS-QSEQ (Bakeman & Quera, 2001) permite operações que realizam análises sequenciais de eventos e normalização de dados sequenciais. O SDIS (Sequential Data Interchange Standard) é um formato tipo para dados sequenciais obtidos mediante a observação directa de indivíduos. Por seu lado, o GSEQ (*General Sequential Querier*) realiza análise sequencial, a partir de arquivos SDIS compilados e proporciona diversas operações estatísticas sequenciais, como as tabelas de frequência de retardo, qui-quadrados ou resíduos ajustados, além da estatística descritiva. Assim, o SDIS-GSEQ (versão 4.1, Bakeman & Quera, 2001) é um software que permite descrever, analisar, gravar e traçar as sequências de conduta.

Desta forma, o processo de validação foi caracterizado em duas fases distintas:

a) Identificação da fiabilidade dos dados intra-observador face ao número de concordâncias de cada subcritério, inseridos nos respectivos critérios principais;

b) Identificação da precisão do instrumento através da análise da consistência inter-observador.

Os registos intra-observador tiveram por base a análise realizada pelo perito em dois momentos distintos, com um intervalo de duas semanas (teste e re-teste). Assim, de modo analisarmos a concordância intra-observador, cruzámos as duas observações realizadas pelo perito, tendo sido os resultados tratados critério a critério do instrumento de observação SOCTB, referentes a um nadador seleccionado.

Relativamente à concordância inter-observadores, previamente foi produzido o manual para regular a intervenção dos observadores, determinando todos os pontos-chave da execução técnica para assim não haver dúvida na análise de determinada [avaliação](#). Posteriormente, os observadores integraram um processo de treino de cerca de uma semana com o perito, a fim de optimizarem o seu desempenho observacional. No decorrer deste processo, os observadores expuseram as suas dúvidas e o perito caracterizou e explicou a exactidão de cada critério. No final deste período de tempo, verificou-se uma coerência e aproximação dos resultados encontrados da análise dos nadadores.

A partir deste momento, procedeu-se à análise inter-observadores, cruzando a observação do perito (teste) com a observação de cada observador. Este processo realizou-se com todos os observadores, sendo o mesmo nadador o observado pelo perito e pelos observadores.

A conduta técnica foi registada por seis observadores e por um perito. O perito era treinador de natação com formação académica superior. Os observadores tinham como característica comum o facto de todos terem formação académica, tendo dois dos observadores sido nadadores e os restantes não terem experiência como atletas.

Na análise verificamos sempre resultados elevados (média 0.967).

Quadro 16 - Percentagens da concordância intra observador referente ao perito, analisadas pelo Índice Kappa, e inter observadores, referente ao perito-observador 1, 2, 3, 4 e 5, por conduta critério, de um mesmo nadador.

Condutas	Perito	Obs.1	Obs.2	Obs.3	Obs.4	Obs.5
P1	1	1	1	1	1	1
P5	1	1	1	1	1	1
P9	1	1	0.96	1	1	0.96
P12	1	0.92	1	0.96	0.88	0.88
P15	1	1	1	0.92	1	1
P2	1	1	1	1	0.96	0.96
P6	1	1	1	1	1	1
P10	1	1	0.96	1	1	0.92
P13	1	1	1	1	1	1
P16	1	1	1	1	1	1
P3	0.92	0.88	0.92	0.84	0.88	0.92
P7	1	1	1	1	1	1
P11	0.84	0.88	0.80	0.84	0.84	0.80
P14	0.92	0.88	0.88	0.92	0.88	0.96
P17	0.92	0.92	0.96	0.84	0.88	0.92
P4	0.92	0.92	0.92	0.92	0.96	0.92
P8	1	1	1	1	1	1
P18	1	1	1	1	1	1
T1	1	1	1	1	1	1
T4	1	1	0.96	0.92	0.88	0.80
T7	1	1	0.92	0.96	1	0.92
T9	1	1	1	1	1	1
T12	1	1	1	1	1	1
T2	0.96	0.96	0.96	0.96	0.96	0.96
T5	1	1	1	1	1	1
T8	1	1	1	1	1	1
T10	0.84	0.84	0.84	0.84	0.84	0.84
T13	1	1	1	1	1	1
T3	1	1	1	1	1	0.92
T6	1	1	1	1	1	1
T11	1	1	1	1	1	0.92
T14	1	1	1	1	1	0.96
C1	0.84	0.96	0.96	0.92	0.88	0.92
C3	0.96	0.96	0.84	0.96	0.92	0.96
C5	1	1	1	1	1	1
C6	0.92	0.96	0.96	0.96	1	0.96
C7	1	1	1	1	1	1
C2	1	0.80	1	1	1	1
C4	1	1	1	1	1	1
B1	1	0.96	1	1	0.92	0.92
B2	0.96	0.92	0.96	0.96	1	0.88
B4	0.96	0.96	0.96	0.92	0.84	0.88
B7	1	1	1	1	1	1
B9	1	0.92	1	0.96	0.96	0.92
B3	1	1	1	1	1	1
B5	1	1	1	1	1	1
B8	1	1	1	1	1	1
B6	1	1	1	1	1	1
Média	0.978	0.972	0.974	0.971	0.968	0.958
Total	0.978			0.969		

Segundo o quadro anterior, podemos verificar que o instrumento de observação é acessível à utilização dos observadores e que nenhum critério levanta questões ao nível da interpretação ou formulação, daí a elevada concordância obtida entre observadores e o perito. Assim podemos considerar que o instrumento é adequado ao objecto de estudo em questão devido à elevada fiabilidade e precisão.

É de referir que, com base nos registos de cinco observadores treinados (análise inter-observadores), a média obtida foi 96.9% e do perito (análise intra-observador) o resultado obtido foi 97,8%, indo estes resultados de encontro com o referido na literatura (Blanco *et al.*, 1991, Blanco 1993, Blanco & Anguera 2000).

Variando entre 0.84 e 1, a análise da concordância intra-observador indica-nos que os resultados foram elevados (média 0.978), isto é, todas as condutas apresentam valores acima 0.80, estando assim os critérios com um valor de concordância elevada.

Na análise da concordância intra-observador, a conduta P11 que corresponde à relação pé-perna no momento da primeira acção propulsiva das pernas (PAPP), o critério T10 que corresponde posição do tronco no momento da segunda acção propulsiva das pernas (SAPP) e a conduta C1 que condiz à orientação da visão no momento da primeira acção propulsiva dos braços (PAPB), são as três condutas que apresentam menor concordância na observação efectuada pelo perito. Esta menor concordância é justificada devido á dificuldade de observação sentida por parte dos observadores e também do perito, como consequência da observação lateral que existia sobre o nadador. A observação lateral por vezes dificultou visualizar com nitidez e firmeza as características correspondentes das condutas (P11, T10 e C1), uma vez que em algumas destas condutas a turbulência da água e a existência de outros segmentos corporais á frente da conduta critério dificultava a observação.

Por outro lado, os critérios que obtiveram maior concordância foram os critérios P1 (posição das pernas, PAPB), P5 (posição das pernas, SAPB), P9 (relação

entre os pés, PAPP), P12 (relação entre os joelho, SAPP), P15 (relação: tornozelo – anca, R), P2 (relação: tornozelo – anca, PAPB), P6 (inclinação das pernas em relação à linha de água, SAPB), P10 (relação entre os joelhos, PAPP), P13 (relação: tornozelo – anca, SAPP), P16 (orientação dos dedos dos pés, R), P7 (posição dos pés, SAPB), P8 (relação: tornozelo - anca, SAPB), P18 (inclinação das pernas em relação à linha de água, R), T1 (posição da cabeça em função do tronco, PAPB), T4 (posição do tronco, SAPB), T7 (posição do tronco, PAPP), T9 (posição dos glúteos em relação à linha de água, SAPP), T12 (posição dos ombros em relação à linha de água, R), T5 (inclinação do tronco em relação à linha de água, SAPB), T8 (inclinação do tronco em relação à linha de água, PAPP), T13 (posição dos glúteos em relação à linha de água, R), T3 (inclinação do tronco em relação à linha de água, PAPB), T6 (posição dos glúteos em relação à linha de água, SAPB), T11 (inclinação do tronco em relação à linha de água, SAPP), T14 (inclinação do tronco em relação à linha de água, R), C5 (), C7 (posição da cabeça em relação à linha de água, R), C2 (posição da cabeça em relação à linha de água, PAPB), C4 (posição da cabeça em relação à linha de água, SAPB), B1 (relação na horizontal: mão – ombro, PAPB), B7 (posição dos antebraços em relação à linha de água, SAPP), B9 (posição dos antebraços em relação à linha de água, R), B5 (posição das mãos em relação à linha de água, PAPP), B8 (relação: cotovelo-ombro, SAPP), B4 (posição dos antebraços em relação à linha de água, PAPP) e B6 (relação na horizontal: mão – ombro, PAPP).

Comentado [ed5]: Não é necessário.

No que respeita aos resultados da concordância inter-observadores, ou seja, a relação entre os peritos e os diferentes observadores, tivemos como valor mais baixo 0.80, existindo uma conduta critério específica em dois observadores, - conduta P11 que corresponde à relação pé-perna no momento da primeira [ação](#) propulsiva das pernas (PAPP) e uma conduta critério existente somente num nadador – conduta C2 que corresponde à posição da cabeça em relação à linha de água (PAPB).

4.5. Detecção dos Padrões Comportamentais

Para detecção dos padrões comportamentais foi utilizado o software Thème 5.0 (Noldus, 2003; Magnusson, 2000; Magnusson *et al.*, 2004; Anguera *et al.* 2007)

a partir do algoritmo de T-patterns desenvolvido por Magnusson (1996, 2000), com o objectivo de encontrar os padrões do comportamento motor em tempo real.

O software THEME, por sua vez, é um método de análise baseado na detecção através do algoritmo para detectar padrões temporais (T-Patterns), utilizando o software desenvolvido por Magnusson (1996, 2000) com o intuito de identificar padrões escondidos proporcionando uma visão diferente das complexas relações que existem na sucessão de comportamentos numa dada sequência de eventos. Segundo Magnusson (2000), o algoritmo de detecção de padrões temporais baseia-se numa teoria binomial de probabilidades que permite a identificação de sistemas sequenciais e temporais dos dados.

Para detectar os padrões, o software em primeiro lugar identifica as relações entre os dois tipos de eventos e, em seguida, para detectar padrões mais complexos, utiliza as combinações simples. Detectado o padrão simples, pode então juntar-se esses padrões simples e tornar-se padrões mais complexos, uma vez que combina uns com os outros. Ao longo do processo de detecção, uma selecção de modelos é feita mediante a supressão das versões menos completas (Magnusson 1996, 2000).

O software possibilita vários níveis de análise, filtragem, padrões simples, padrões complexos, frequência, estrutura e complexidade de forma a revelar o conteúdo da conduta. No âmbito do desporto, este software foi já utilizado em diversas investigações (Lyon *et al.*, 1994; Magnusson, 1996, 2000; Jonsson, 1998; Borrie *et al.*, 2002). Mais concretamente, na natação, Campaniço, *et al.*, (2006) e Louro *et al.*, (2009b) com o objetivo de determinarem os padrões comportamentais dos nadadores utilizaram também o referido software.

Os resultados dos padrões que verificamos é relativo ao período amostral e para se encontrar um evento este tem de ocorrer no mínimo duas vezes. Nem todos os eventos que ocorrem duas vezes ficam referenciados, o software THEME filtra e expõe apenas os eventos que têm uma relação superior à causalidade e num intervalo crítico de tempo. De referir que cada ciclo observado tem uma duração de 1,2 a 1,6 segundos, havendo assim entre cada momento de observações décimas de segundo, ou seja, a estrutura temporal entre momentos é de décimas de segundo.

As unidades de codificação foram assumidas como eventos mediante uma métrica de duração, ordem e frequência, representando um ou mais comportamentos técnicos específicos (Anguera, 1990; Anguera & Blanco, 2003).

O sistema de codificação assenta num sistema de códigos referente a um ciclo de movimento. Cada critério representa uma dada sequência temporal. Neste contexto, realizámos a análise de dados referente ao instante que determina a entrada na determinada fase que divide o ciclo gestual em 5 fases distintas. Ou seja, temos uma caracterização de eventos temporais descrevendo a realização técnica do nadador para um dado momento do ciclo de nado.

A análise sequencial das condutas padrão consiste em apresentar um padrão temporal que tenha no mínimo duas ramificações (sub-padrões). Cada ramificação tem que possuir dois eventos independentes. Um padrão temporal é constituído por vários eventos. Um evento é um conjunto de manifestações de condutas que ocorrem em simultâneo (sincronia). Quando um evento ocorre mais que uma vez num determinado espaço de tempo falamos de diacronia. Um evento que é precedido de outro evento representa um sub-padrão. Ao conjunto de vários sub-padrões temporais designamos de padrão temporal. Os padrões temporais podem ser simples se apresentarem poucas ramificações ou complexos se apresentarem muitas ramificações. Segundo o sistema de representação podemos obter um padrão completo ou incompleto, sendo o padrão completo aquele em que aparece uma linha de eventos correspondentes a cada instante de observação, ou seja, no nosso caso terão de aparecer cinco ramificações correspondentes a cada linha de eventos correspondente aos momentos diferentes de observação, estando cada linha de eventos ligado entre si.

Para interpretar as estruturas hierárquicas dos padrões comportamentais foi estipulado que só seriam objecto de análise os padrões cujos eventos representassem as 5 fases independentemente se utilizassem ou não 5 momentos de observação integrados nos 4 critérios.

Capítulo IV

Apresentação e Discussão dos Resultados

1. Análise Descritiva dos Padrões do Comportamento Motor

Para se verificar o padrão de cada nadador foi feito um estudo rigoroso, composto por vários passos. Assim, iremos apresentar dados relativos aos eventos ocorridos nos 200m de bruços por cada nadador, de forma a verificar qual o gesto técnico que se verificou mais vezes nos diversos ciclos observados. Será também apresentada a análise dos padrões técnicos e a análise temporal dos ciclos de nado da técnica de bruços.

A análise dos padrões técnicos de bruços apresentados pelo software Theme 5.0 permite-nos ter uma visão global da ~~interacção~~ interacção comportamental entre fases, dando-nos o output de três planos de visualização na mesma representação gráfica. Assim, a representação inferior permite a visualização da altura em que ocorre o padrão no total da amostra temporal e, na vertical, como se caracteriza o diagrama. O canto superior direito fornece as relações temporais que encontramos entre ciclos e intra-ciclos, enquanto no canto superior esquerdo encontramos a árvore correspondente à estrutura temporal do ciclo, bem como as linhas de eventos e suas relações intra-cíclicas.

Para uma série de ciclos gestuais de um nadador, o software poderá detectar mais do que um padrão de nado. Na apresentação dos dados, teremos presente que os padrões mais completos dos sujeitos pertencentes ao estudo serão aqueles apresentados e analisados.

De forma a relacionarmos o tempo de ciclo e das respectivas fases que o constituem, iremos comparar as mesmas nos 5 percursos e nos 20 ciclos.

1.1. Nadador 1 (Neiva)

Tendo por base a análise realizada ao nadador 1, iremos em seguida ~~caracterizar~~ caracterizar os eventos e qual a sua frequência nos 5 momentos de observação de cada ciclo.

Na tabela seguinte, podemos verificar que em todos os ciclos o N corresponde a 20, ou seja, os 20 ciclos que analisamos ao longo dos 200m de bruços. Por seu lado, o IE corresponde ao Índice de Estabilidade, e indica-nos a estabilidade do gesto motor, que se encontra decifrado por uma configuração.

Comentado [ed6]: Retirar os nomes

Quadro 17- Valores totais da análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 1 nos 4 percursos dos 200m

Momentos de Observação	Configurações (moles)	N	IE
PAPB	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1	20	1
SAPB	2P1 ,2P4, 2P5 ,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B6	11	0.55
	2P2 ,2P4, 2P6 ,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B6	9	0.45
PAPP	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	20	1
SAPP	4P1, 4P3 ,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	16	0.80
	4P1, 4P4 ,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	4	0.20
R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2	20	1

Assim, de acordo com o quadro 17, observam-se os eventos realizados e as respectivas variações:

- Na primeira [ação](#) propulsiva dos braços (PAPB), na primeira [ação](#) propulsiva das pernas (PAPP) e no último momento de observação (recuperação – R) não se verificaram quaisquer alterações nos 20 ciclos analisados.
- No que diz respeito ao segundo critério – segunda [ação](#) propulsiva dos braços (SAPB) – verificaram-se 11 ocorrências da configuração **2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B6**, que altera em relação às restantes configurações na posição das pernas, extensão (i.e. 0.55) ou flexão (i.e. 0.45) e na posição dos pés, paralelos (i.e. 0.55) ou descontínuo (i.e. 0.45).
- Durante a segunda [ação](#) propulsiva das pernas (SAPP), verificou-se que a única variação ocorreu ao nível da relação tornozelo – anca, podendo o tornozelo estar acima da anca (i.e. 0.80) ou abaixo da anca / [no](#) prolongamento (i.e. 20).

É de realçar que foram observados 20 ciclos em 200m, divididos por 4 percursos, ou seja, 1º percurso dos 50m, 2º percurso dos 100m, 3º percurso dos 150m e o último (4º) percurso dos 200m.

Deste modo, em seguida iremos comparar e analisar as variações das configurações e os respectivos índices de estabilidade para os diferentes momentos de observação nos 4 percursos.

Quadro 18 – Análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 1 nos 4 percursos dos 200m

Percurso	Momentos de Observação	Configurações (moles)	N	IE
1º Percurso (50 m)	PAPB	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1	5	1
	SAPB	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	3	0.60
		2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	2	0.40
	PAPP	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	5	1
	SAPP	4P1,4P3,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	5	1
2º Percurso (100 m)	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2	5	1
	PAPB	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1	5	1
	SAPB	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	2	0.40
		2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	3	0.60
	PAPP	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	5	1
3º Percurso (150 m)	SAPP	4P1,4P3,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	5	1
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2	5	1
	PAPB	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1	5	1
	SAPB	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	5	1
	PAPP	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	5	1
4º Percurso (200 m)	SAPP	4P1,4P3,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	5	1
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2	5	1
	PAPB	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1	5	1
	SAPB	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	1	0.20
		2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	4	0.80
	PAPP	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	5	1
	SAPP	4P1,4P3,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	1	0.20
		4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	4	0.80
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2	5	1

De acordo com os dados ilustrados anteriormente, podemos verificar que, ao longo da análise de dados, ocorreram configurações que em diversos percursos não se registaram e outras que se registaram em todos os momentos e ciclos observados, como foi o caso das configurações da primeira [ação propulsiva dos braços \(PAPB\)](#), da primeira [ação propulsiva das pernas \(PAPP\)](#) e da recuperação (R).

Assim, só no momento de observação da segunda [ação propulsiva dos braços](#) e na segunda [ação propulsiva das pernas](#) é que ocorreram alterações nas configurações.

Na segunda [ação propulsiva dos braços](#) podemos verificar que existe uma alternância ao longo dos 20 ciclos entre a configuração

2P1,2P4,**2P5**,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B6 e a configuração **2P2**,2P4,**2P6**,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B6.

No que diz respeito à segunda [acção](#) propulsiva das pernas, verifica-se que a configuração 4P1,**4P3**,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4 se repete em todos os ciclos dos três primeiros percursos, sendo que nos últimos 4 ciclos do 4º percurso é adoptada outra configuração 4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4. Esta alteração de configuração indica o estado de fadiga do atleta, uma vez que nos primeiros 16 ciclos os seus tornozelos se encontravam acima da anca e nos últimos 4 ciclos de nado os tornozelos passaram a encontrar-se abaixo da anca / no prolongamento.

Seguidamente, a figura 7 evidencia o padrão motor completo correspondente ao nadador 1, sendo este constituído por cinco eventos diferentes, numerados de 1 a 5, que correspondem aos 5 momentos de observação efectuado em cada ciclo.

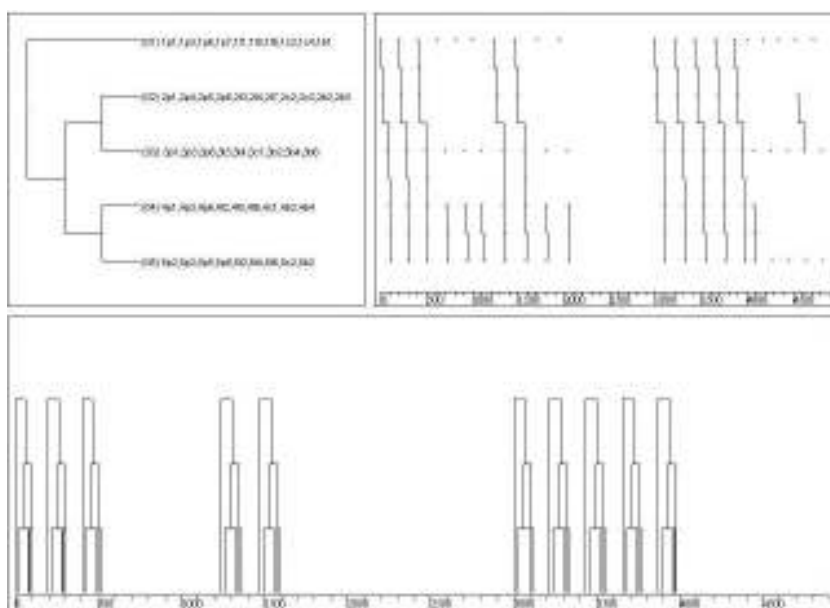












Figura 7 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão do nadador 1.

De referir que o padrão mencionado na figura anterior repetiu-se 11 vezes, o que significa que, nos 20 ciclos analisados, este nadador em 11 ciclos repetiu exactamente o mesmo gesto técnico. Podemos observar que esse gesto técnico repetiu-se no 1º, 2º, 3º, 7º, 8º, 10º, 11º, 12º, 13º e 14º ciclo.

Quadro 19 - Representação ilustrativa do padrão motor encontrado para o nadador 1.

Momentos de Observação	Vista frontal	Vista lateral
PAPB		
	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1	
SAPB		
	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B6	
PAPP		
	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	
SAPP		
	4P1,4P3,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	
R		
	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2	

Comentado [ed7]: Manter o mesmo tipo de letra.

22

De acordo com o esquema ilustrativo do padrão do nadador 1, podemos verificar que o modelo técnico de nado que este utiliza se encontra próximo da variante “*muito ondulado e arqueado*” de Silva *et al.* (2002).

1.2. Nadador 2 (Agostinho)

De acordo com os 20 ciclos realizados nos 4 percursos dos 200m bruços, podemos observar as seguintes configurações do nadador 2:

Quadro 20 – Valores totais da análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 2 nos 4 percursos dos 200m

Momentos de Observação	Configurações (moles)	N	IE
PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T4,1T6,1C2,1C4,1B2	12	0.60
	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	2	0.10
	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T4,1T6,1C1,1C4,1B2	6	0.30
SAPB	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	11	0.55
	2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	9	0.45
PAPP	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	15	0.75
	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	5	0.25
SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T4,4T6,4C1,4B2,4B4	11	0.55
	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	8	0.40
	4P1,4P4,4P7,4T2,4T4,4T6,4C1,4B2,4B4	1	0.05
R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	15	0.75
	5P2,5P3,5P6,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	5	0.25

Recorrendo ao quadro 20, verificam-se as seguintes variações relativas aos 20 ciclos observados:

- No primeiro critério, a primeira [acção](#) propulsiva dos braços (PAPB), verificou-se variação na posição do tronco, podendo encontrar-se em extensão (i.e. 0.90) ou em dorsi-flexão (i.e. 0.10). Por seu lado, a visão encontrou-se orientada para a frente (i.e. 0.30) e orientada para diagonal/baixo (i.e. 0.70).
- No que diz respeito ao segundo critério – segunda [acção](#) propulsiva dos braços (SAPB) – apenas se verificou alteração na posição dos pés, estando estes paralelos (i.e. 0.55) ou descontínuos (i.e. 0.45).

- Relativamente à primeira **ação** propulsiva das pernas (PAPP), verificaram-se 15 ocorrências da configuração **3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6** e 5 ocorrências para a configuração **3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6**, sendo que a única variação nestas configurações se verifica na relação do pé – perna, podendo o pé estar recto para fora (i.e. 0.75) ou recto para fora (i.e. 0.25).
- A segunda **ação** propulsiva das pernas (SAPP) foi um dos critérios onde se verificaram mais variações. Assim, verificaram-se as variações ao nível do ângulo pé – perna, estando o pé num ângulo recto (i.e. 0.95) ou num ângulo obtuso (i.e. 0.5). Por fim, a posição do tronco alternou entre dorsi-flexão (i.e. 0.40) e extensão (i.e. 0.60).
- No último critério – Recuperação (R) – encontraram-se variações no ângulo ponto intermédio do tronco – anca – joelho, que variou entre o ângulo obtuso (i.e. 0.75) e ângulo raso (i.e. 0.25).

Em seguida, iremos comparar e analisar as variações das configurações e os respectivos índices de estabilidade para os diferentes momentos de observação nos 4 percursos dos 200m.

Quadro 21 – Análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 2 nos 4 percursos dos 200m

Percurso	Momentos de Observação	Configurações (moles)	N	IE
1º Percurso (50 m)		1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T4,1T6,1C2,1C4,1B2	3	0.60
	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T3,1T6,1C2,1C4,1B2	2	0.40
	SAPB	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	5	1
	PAPP	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	3	0.60
		3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	2	0.40
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T4,4T6,4C1,4B2,4B4	5	1
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	5	1

2º Percurso (100 m)	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T4,1T6,1C2,1C4,1B2	5	1
	SAPB	2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	3	0.60
		2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	2	0.40
	PAPP	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	4	0.80
		3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	1	0.20
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T4,4T6,4C1,4B2,4B4	2	0.40
		4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	3	0.60
3º Percurso (150 m)	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	3	0.60
		5P2,5P3,5P6,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	2	0.40
	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T4,1T6,1C2,1C4,1B2	3	0.60
	SAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T4,1T6,1C1,1C4,1B2	2	0.40
		2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	3	0.60
	PAPP	2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	2	0.40
		3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	4	0.80
	SAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	1	0.20
		4P1,4P4,4P7,4T2,4T4,4T6,4C1,4B2,4B4	1	0.20
	R	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	3	0.60
		4P1,4P4,4P6,4T2,4T4,4T6,4C1,4B2,4B4	1	0.20
4º Percurso (200 m)	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	5	1
	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T4,1T6,1C2,1C4,1B2	1	0.20
	SAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T4,1T6,1C1,1C4,1B2	4	0.80
		2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	4	0.80
	PAPP	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	1	0.20
		3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	4	0.80
	SAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	1	0.20
		4P1,4P4,4P6,4T2,4T4,4T6,4C1,4B2,4B4	3	0.60
	R	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	2	0.40
		5P2,5P3,5P6,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	3	0.60
		5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	2	0.40

Como verificamos na tabela anterior, não existe nenhuma configuração que se repita ao longo dos 20 ciclos (4 percursos). No entanto, existem 15 ocorrências da configuração 3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6 e 5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2, no momento da primeira [ação](#) propulsiva das pernas e na recuperação, respectivamente. Nos restantes momentos de observação verificamos que existe uma alternância nas configurações encontradas nos 4 percursos.

Seguidamente iremos ilustrar o padrão motor característico do nadador 2, padrão esse que se realiza ao longo de 3 ciclos (1º, 2º e 9º ciclo).

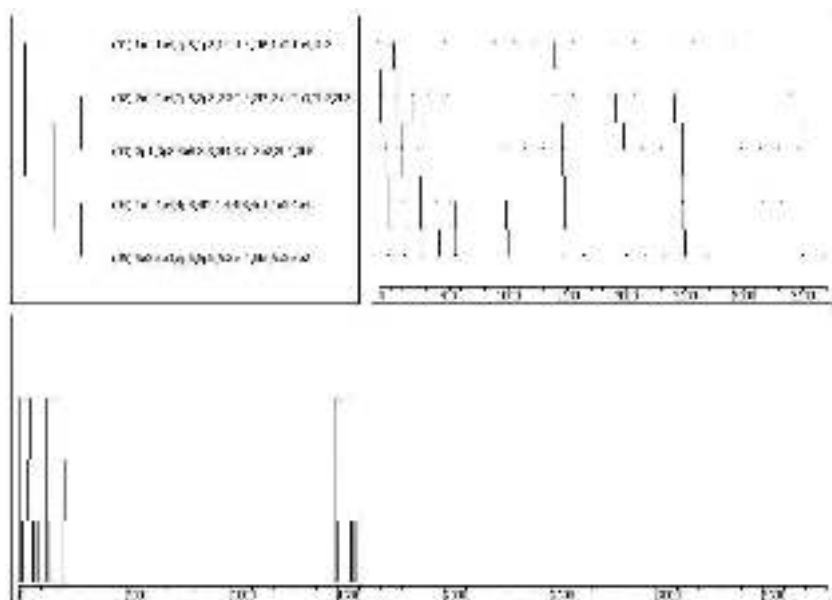







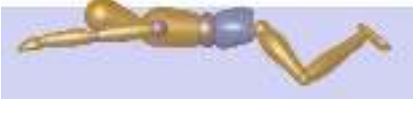




Figura 8 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão do nadador 2.

Segundo o gráfico obtido através do software Thème, podemos verificar que, além dos 3 ciclos em que se repetiu o padrão motor, existiram mais 2 ciclos em que o mesmo padrão ocorreu mas de forma incompleta. Este padrão caracteriza-se de incompleto uma vez que só foi constituído por 4 dos 5 momentos que caracterizam cada ciclo de nado.

Seguidamente podemos verificar a imagem representativa do padrão motor encontrado no software Thème para o nadador 2.

Quadro 22 - Representação ilustrativa do padrão motor encontrado para o nadador 2.

Momentos de Observação		
	Vista frontal	Vista lateral
PAPB		
	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T4,1T6,1C2,1C4,1B2	
SAPB		
	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	
PAPP		
	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	
SAPP		
	4P1,4P4,4P6,4T2,4T4,4T6,4C1,4B2,4B4	
R		
	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	

Após a visualização das imagens representativas do padrão de nado da técnica de bruços do nadador 2, podemos concluir que a sua técnica se assemelha à variante ondulado e pouco arqueado referida em 2002 por Silva *et al.*.

1.3. Nadador 3 (Ricardo Varela)

No que respeita ao nadador 3, de acordo com os 5 momentos de observação, podemos verificar que na primeira [ação](#) propulsiva dos braços e na primeira [ação](#) propulsiva das pernas a estabilidade do gesto técnico é de 100%, ou seja, durante os 20 ciclos analisados dos respectivos momentos, estes são sempre iguais.

Assim observa-se que:

- Na primeira [ação](#) propulsiva dos braços (PAPB), não se encontraram variações, pelo que a configuração se repetiu ao longo dos 20 ciclos de nado analisados.
- No que diz respeito ao segundo critério – segunda [ação](#) propulsiva dos braços (SAPB) – verificam-se alterações no critério P5, P7 e B2. Assim, a posição das pernas alternou entre extensão (i.e. 0.30) e flexão (i.e. 0.70), a posição dos pés variou entre paralelos (i.e. 0.90) e descontínuos (i.e. 0.10); por fim, a orientação dos dedos da mão encontrou-se apontada para o fundo da piscina (i.e. 0.95) e apontada para fundo e frente (i.e. 0.05).
- Ao analisar a primeira [ação](#) propulsiva das pernas (PAPP), não se encontraram variações, pelo que a configuração se repetiu ao longo dos 20 ciclos de nado analisados.
- Durante a segunda [ação](#) propulsiva das pernas (SAPP), verificou-se que as variações ocorreram ao nível da posição da cabeça em relação à linha de água, acima da linha de água /intermédia (i.e. 0.30) ou abaixo da linha de água (i.e. 0.70).
- No último critério (Recuperação) encontraram-se variações na inclinação do tronco em relação à linha de água, estando o tronco inclinado para cima/paralelo à linha de água (i.e. 0.65) ou inclinado para baixo (i.e. 0.35).

Quadro 23 – Valores totais da análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 3 nos 4 percursos dos 200m

Momentos de Observação	Configurações (moles)	N	IE
PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	20	1
	2P2,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B1,2B3	9	0.55
	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B1,2B3	4	0.30
	2P2,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	2	0.05
SAPB	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	2	0.10
	2P2,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	1	0.05
	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B1,2B3	1	0.05
	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B1,2B3	1	0.05
PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	20	1
SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	6	0.30
	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	14	0.70
R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2	7	0.35
	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	13	0.65

Especificando as configurações, o respectivo número de ocorrências e o índice de estabilidade existentes em cada momento de observação dos 4 percursos dos 200m bruços, verificamos o seguinte:

Quadro 24 – Análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 3 nos 4 percursos dos 200m

Percursos	Momentos de Observação	Configurações (moles)	N	IE
1º Percursos (50 m)	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	5	1
	SAPB	2P2,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B1,2B3	2	0.40
		2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B1,2B3	3	0.60
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	5	1
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	5	1
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2	5	1
2º Percursos (100 m)	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	5	1
	SAPB	2P2,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	2	0.40
		2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	2	0.40
		2P2,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	1	0.20
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	5	1
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	4	0.80
		4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	1	0.20
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	5	1

3º Percurso (150 m)	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	5	1
		2P2,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B1,2B3	3	0.60
	SAPB	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B1,2B3	1	0.20
		2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B1,2B3	1	0.20
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	5	1
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	5	1
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	3	0.60
4º Percurso (200 m)		5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2	2	0.40
	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	5	1
		2P2,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B1,2B3	4	0.80
	SAPB	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B1,2B3	1	0.20
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	5	1
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	5	1
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	5	1

De acordo com os dados ilustrados anteriormente, podemos verificar que, ao longo de cada percurso existem configurações diferentes.

As configurações 1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2 e 3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6 correspondente à primeira [ação](#) propulsiva dos braços e à primeira [ação](#) propulsiva das pernas, respectivamente, e repetiram-se ao longo dos 20 ciclos analisados.

O momento da segunda [ação](#) propulsiva dos braços foi o que sofreu mais variação, sendo que ao longo dos 20 ciclos encontraram-se 7 configurações diferentes.

Por fim, podemos verificar que os momentos da segunda [ação](#) propulsiva das pernas e recuperação dividiram-se em dois momentos, no primeiro momento (1º percurso) existiu uma configuração que se repetiu igualmente pelos 5 ciclos dos respectivos momentos, tendo acontecido o mesmo para a restante prova, onde as configurações de cada momento se mantiveram (salvo uma exceção em cada momento) ao longo dos restantes 15 ciclos.

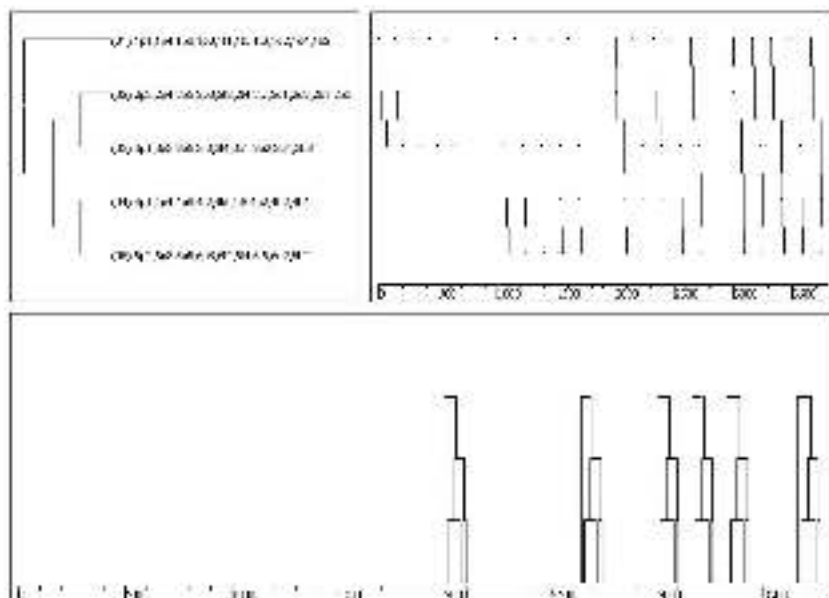












Figura 9 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão do nadador 3.

Segundo o padrão obtido através dos dados do nadador 3, verificamos que este possui um padrão de nado completo que se repete em 6 ciclos na parte final da prova, ou seja, nos últimos dois percursos (3º e 4º percurso) o padrão motor repete em 6 ciclos como ilustram as ramificações existentes no quadro anterior.

Em seguida e confirmando o padrão motor do nadador 3, concluímos que a sua técnica se assemelha à variante técnica *“muito ondulado e pouco arqueado”* referida em 2002 por Silva *et al.*

Quadro 25 - Representação ilustrativa do padrão motor encontrado para o nadador 3.

Momentos de Observação	Vista frontal	Vista lateral
PAPB		
	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	
SAPB		
	2P2,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B1,2B3	
PAPP		
	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	
SAPP		
	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	
R		
	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	

1.4. Nadador 4 (Pedro Pinotes)

De acordo com os dados analisados do nadador 4, podemos [caracterizar](#) os eventos dos 20 ciclos da seguinte forma:

Quadro 26 – Valores totais da análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 4 nos 4 percursos dos 200m

Momentos de Observação	Configurações (moles)	N	IE
PAPB	1P1,1P4,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1	15	0.75
	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1	5	0.25
SAPB	2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	4	0.20
	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	11	0.55
	2P2,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	5	0.25
PAPP	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	16	0.80
	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	4	0.20
SAPP	4P1,4P3,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	10	0.55
	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	7	0.35
	4P1,4P3,4P6,4T2,4T4,4T7,4C1,4B2,4B4	1	0.05
	4P1,4P3,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	1	0.05
	4P1,4P3,4P6,4T2,4T4,4T6,4C1,4B2,4B4	1	0.05
	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2	20	1

- Na primeira [ação](#) propulsiva dos braços (PAPB) encontraram-se variações na relação do tornozelo – anca, encontrando-se este acima da anca / no prolongamento (i.e. 0.25) ou abaixo da anca (i.e. 0.75).
- Na segunda [ação](#) propulsiva dos braços (SAPB) verificaram-se variações nas condutas P5 e P7; assim, a posição das pernas (P5) alternou entre extensão (i.e. 0.20) e flexão (i.e. 0.80), e no que respeita à posição dos pés (P7), estes encontraram-se paralelos (i.e. 0.25) e descontínuos (i.e. 0.75).
- A relação pé - perna, pé recto para trás (i.e. 0.80) ou pé recto para fora (i.e. 0.20) foi o único critério alterável na primeira [ação](#) propulsiva das pernas.
- Na segunda [ação](#) propulsiva das pernas, verificaram-se variações ao nível da relação tornozelo – anca, estando o tornozelo acima da anca (i.e. 0.65) ou abaixo da anca / no prolongamento (i.e. 0.35), ao nível da

posição do tronco, dorsi-flexão (i.e. 0.90) ou extensão (0.10). A conduta T11 (inclinação do tronco em relação à linha de água) variou entre inclinado para cima / paralelo à linha de água (i.e. 0.95) e inclinado para baixo (i.e. 0.05) e a conduta C6 (posição da cabeça em relação à linha de água) alternou entre acima da linha de água / intermédia (i.e. 0.95) e abaixo da linha de água (i.e. 0.05).

- No último momento de observação (Recuperação – R) não se verificaram variações ao longo dos 20 ciclos.

Tendo por base a análise de frequências das configurações correspondentes ao nadador 4, verificamos que em todos os 4 percursos os momentos da SAPB e da SAPP observados (quadro 27), foram aqueles que mais alterações sofreram, daí no quadro 26 e 27 podermos observar os critérios que variaram entre as diferentes configurações. No entanto, apenas a configuração 5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2 se repete pelos 20 ciclos de nado observados.

Quadro 27 – Análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 4 nos 4 percursos dos 200m

Percurso	Momentos de Observação	Configurações (moles)	N	IE
1º Percurso (50 m)	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1	4	0.80
		1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1	1	0.20
	SAPB	2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	4	0.80
		2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	1	0.20
	PAPP	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	4	0.80
		3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	1	0.20
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	1	0.20
		4P1,4P3,4P6,4T2,4T4,4T6,4C1,4B2,4B4	1	0.20
		4P1,4P3,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	3	0.60
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2	5	1
2º Percurso (100 m)	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1	5	1
	SAPB	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	4	0.80
		2P2,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	1	0.20
	PAPP	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	4	0.80
		3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	1	0.20
	SAPP	4P1,4P3,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	5	1
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2	5	1

3º Percurso (150 m)	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1	1	0.20
		1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1	4	0.80
	SAPB	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	1	0.20
		2P2,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	4	0.80
	PAPP	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	4	0.80
		3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	1	0.20
	SAPP	4P1,4P3,4P6,4T2,4T4,4T7,4C1,4B2,4B4	1	0.20
		4P1,4P3,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	1	0.20
		4P1,4P3,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	2	0.40
		4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	1	0.20
4º Percurso (200 m)	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2	5	1
	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1	5	1
	SAPB	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	5	1
	PAPP	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	4	0.80
		3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	1	0.20
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B45	5	1
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2	5	1

De forma, a [caracterizar](#) o padrão de execução da técnica de bruços do nadador 4, podemos referir que o mesmo possui dois padrões completos (com 5 eventos cada) mas em momentos distintos, ou seja, podemos observar na figura 10 que nos primeiros 4 ciclos existe um padrão motor mas, contrariamente, nos últimos 5 ciclos (4º percurso) já existe um padrão diferente (figura 11).

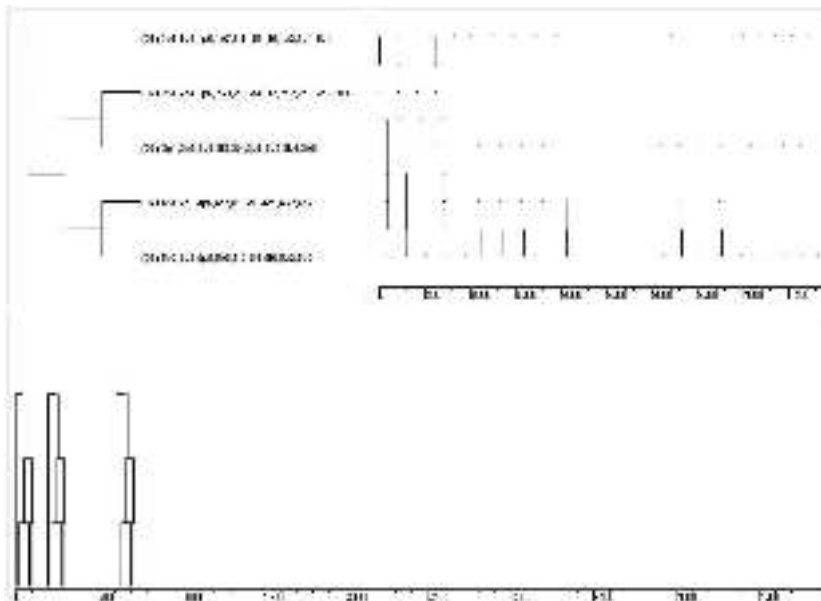


Figura 10 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão 1 do nadador 4.

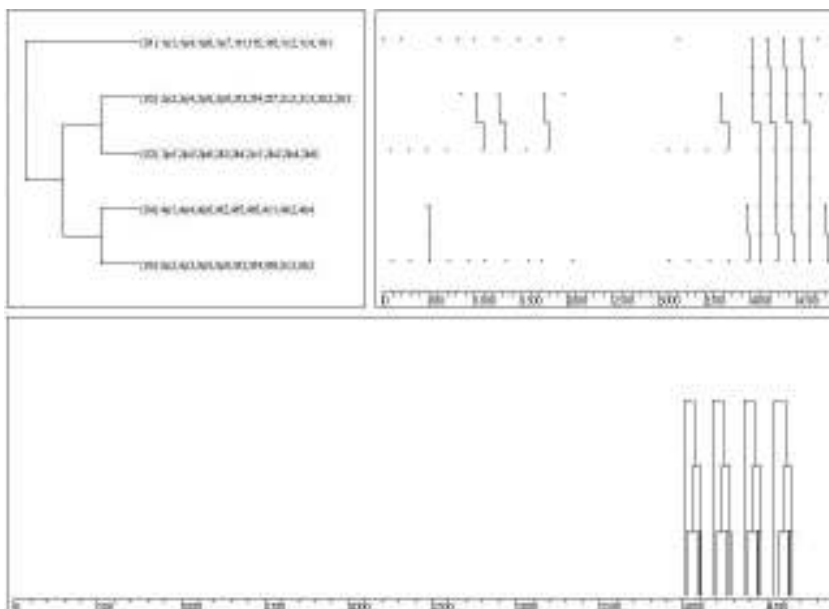










Figura 11 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão 2 do nadador 4.

Como podemos verificar nas figuras anteriores, os padrões de nado apenas se alteraram no 2º momento de observação (SAPB) e no 4º momento de observação (SAPP). Assim, no padrão motor 1 podemos verificar que os 3 ciclos correspondentes a esse padrão diferem do padrão motor 2 na conduta P5 (posição das pernas) e P13 (relação horizontal: tornozelo – anca).

De forma a podermos visualizar com maior precisão estas variâncias, em seguida iremos ilustrar os esquemas de ambos os padrões do nadador 4.







Quadro 28 - Representação ilustrativa do padrão motor 1 encontrado para o nadador 4.



Momentos de Observação	Vista frontal	Vista lateral
PAPB		
	1P1,1P4,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1	
SAPB		
	2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	
PAPP		
	3P1,3P3,3P6,3T1,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	
SAPP		
	4P1,4P3,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	

R	 5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2
---	---

Como verificamos anteriormente, existem diferenças em ambos os padrões de nado, sendo essas diferenças pertencentes à SAPB e SAPP. No quadro 27 (padrão motor 1) na SAPB e na SAPP, respectivamente, o nadador encontrava-se com as pernas em extensão e com os tornozelos acima da anca.

Quadro 29 - Representação ilustrativa do padrão motor 2 encontrado para o nadador 4.

Momentos de Observação	Vista frontal	Vista lateral
PAPB	 1P1,1P4,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1	
SAPB	 2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	
PAPP	 3P1,3P3,3P6,3T1,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	

SAPP	 <p>4P1, 4P4, 4P6, 4T2, 4T5, 4T6, 4C1, 4B2, 4B4</p>
R	 <p>5P2, 5P3, 5P5, 5P8, 5T2, 5T4, 5T6, 5C2, 5B2</p>

Contrariamente, no quadro 29 (padrão motor 2), o nadador encontrava-se com as pernas em flexão e com os tornozelos abaixo da anca / no prolongamento, na SAPB e na SAPP, respectivamente.

O facto de estas diferenças entre os padrões motores do nadador 4 não serem ao nível da posição de maior hiper-extensão lombar (flexibilidade do ombro – tronco – anca) e da posição mais arqueada do tronco (hiper-extensão da anca e do tronco), podemos considerar que ambos os padrões de nado se encontram próximos da variante “*muito ondulado e arqueado*” referida por Silva *et al.* (2002).

1.5. Nadador 5 (Miguel Santos)

Tendo em conta a análise realizada ao nadador 5, em seguida iremos caracterizar os eventos e qual a sua frequência nos 5 momentos de observação de cada ciclo ao longo dos 200 m bruços.

Assim, para o nadador 5 observam-se os eventos realizados e as respectivas variações:

- Na primeira acção propulsiva dos braços (PAPB), não se verificou qualquer alteração.

- No que diz respeito ao segundo critério – segunda **ação** propulsiva dos braços (SAPB) – a posição dos pés variou entre paralelos (i.e. 0.70) e descontínuos (i.e. 0.30).
- Ao analisar a primeira **ação** propulsiva das pernas (PAPP), verificou-se a ocorrência da mesma configuração ao longo dos 20 ciclos - 3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6.
- Durante a segunda **ação** propulsiva das pernas (SAPP), verificou-se que a única variação ocorreu ao nível da posição da cabeça em relação à linha de água, estando esta acima da linha de água / intermédia (i.e. 0.45) ou abaixo da linha de água (i.e. 55).
- No último critério não se encontraram variações, pelo que a configuração se repetiu ao longo dos 20 ciclos de nado analisados.

Quadro 30 – Valores totais da análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 5 nos 4 percursos dos 200m

Momentos de Observação	Configurações (moles)	N	IE
PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	20	1
SAPB	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	14	0.70
	2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	6	0.30
PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	20	1
SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	9	0.45
	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	11	0.55
R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	20	1

Em seguida, iremos comparar e analisar as variações das configurações e os respectivos índices de estabilidade para os diferentes momentos de observação nos 4 percursos dos 200m.

Quadro 31 – Análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 5 nos 4 percursos dos 200m

Percurso	Momentos de Observação	Configurações (moles)	N	IE
1º Percurso (50 m)	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	5	1
	SAPB	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	5	1
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	5	1
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	5	1
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	5	1
2º Percurso (100 m)	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	5	1
	SAPB	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	1	0.20
		2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	4	0.80
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	5	1
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	3	0.60
		4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	2	0.40
3º Percurso (150 m)	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	5	1
	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	5	1
	SAPB	2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	1	0.20
		2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	4	0.80
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	5	1
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	4	0.80
4º Percurso (200 m)		4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	1	0.20
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	5	1
	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	5	1
	SAPB	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	4	0.80
		2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	1	0.20
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	5	1
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	5	1
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	5	1

De acordo com os dados ilustrados anteriormente, podemos verificar que ao longo da análise de dados ocorreram configurações iguais nos 4 percursos registados. Assim a configuração 1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2 correspondente à primeira [ação](#) propulsiva dos braços, a configuração 3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6 correspondente à primeira [ação](#) propulsiva das pernas e a configuração correspondente à recuperação - 5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2 verificaram-se nos 20 ciclos analisados.

No entanto, as restantes configuração sofreram algumas variações ao longo da prova de 200 m bruços. Relativamente ao momento da segunda [ação](#) propulsiva dos braços, verificou-se que no primeiro percurso a configuração foi a mesma, mas nos restantes percursos existe uma permuta no índice de

estabilidade das configurações 2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3 e 2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B.

Quanto à segunda ~~ação~~^{ação} propulsiva das pernas, verificou-se que nos primeiros percursos (1º e 2º percurso) existiu uma predominância da configuração 4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4 (n=8). Contrariamente, nos últimos percursos (3º e 4º percurso), a configuração predominante foi 4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4 (n=9).

De forma a ~~caracterizar~~^{caracterizar} um padrão de execução da técnica de bruços do nadador em questão, podemos referir que o mesmo possui dois padrões completos (com 5 eventos cada) mas em momentos distintos, ou seja, podemos observar na figura 12 que nos primeiros 5 ciclos existe um padrão motor, no entanto, na última metade da prova (3º e 4º percurso) já existe um padrão diferente (figura 13).

Assim, podemos referir que o nadador 5 no início dos 200 m de bruços possui um padrão motor, mas com o aproximar do final da prova e com o acumular de fadiga, tende a realizar outro padrão motor.

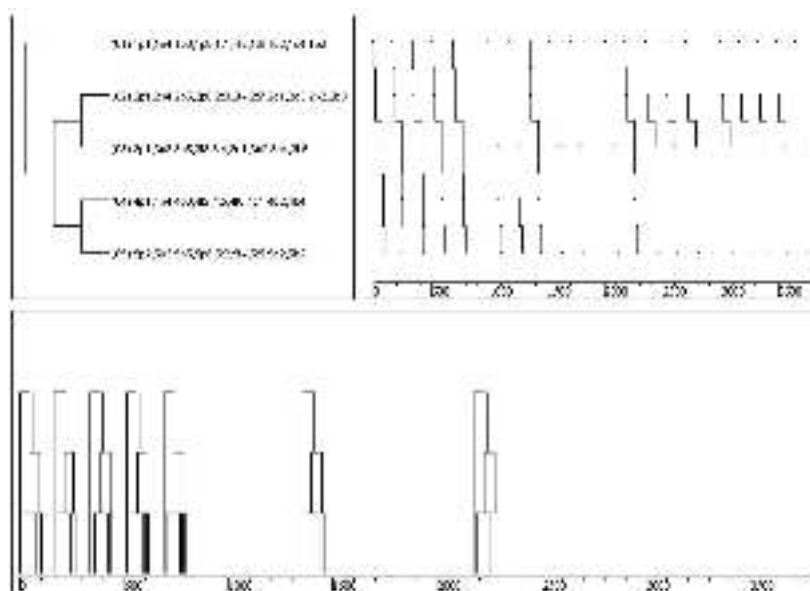


Figura 12 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão 1 do nadador 5.

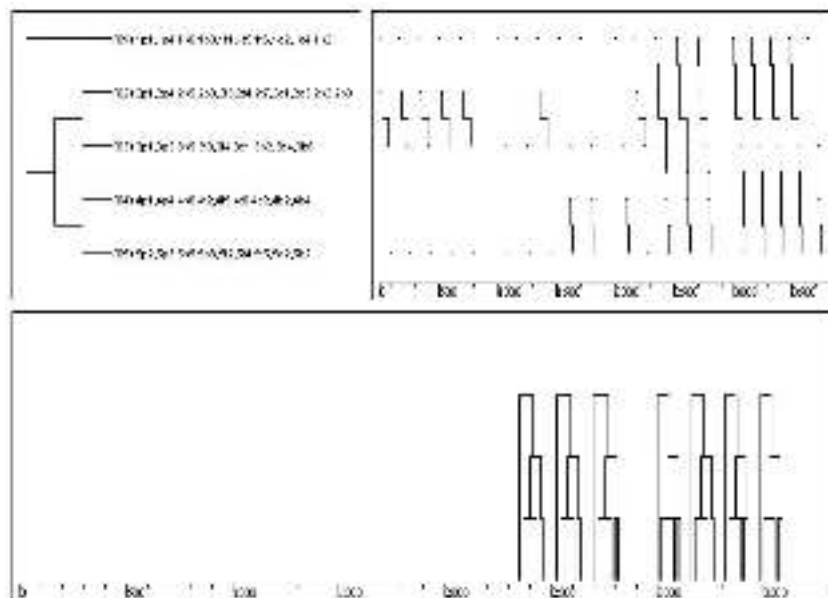








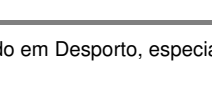



Figura 13 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão 2 do nadador 5.

Estes dois padrões motores apenas diferem um do outro no momento da segunda [ação](#) propulsiva das pernas, onde os antebraços variam entre inclinados para cima / paralelos à linha de água (4C1) ou inclinados para baixo (4C2). Ou seja, na primeira metade da prova (1º e 2º percurso) o atleta possui um padrão motor em que os antebraços se encontram inclinados para cima / paralelos à linha de água, contrariamente, nos últimos percursos (3º e 4º) este padrão sofre alteração e passa a [caracterizar](#)-se pela inclinação para baixo dos antebraços, indicando desta forma a fadiga acumulada com o decorrer da prova de 200 m.











Assim, em seguida iremos verificar os dois padrões de nado encontrados para o nadador 5 através da [representação esquemática lateral e frontal da execução do nadador-montagem 3D](#).

Comentado [ed8]: Colocar em todos os nadadores

Quadro 32 - Representação ilustrativa do padrão motor 1 encontrado para o nadador 5.

Momentos de Observação	Vista frontal	Vista lateral
PAPB		
		1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2
SAPB		
		2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3
PAPP		
		3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6
SAPP		
		4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4
R		
		5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2

Quadro 33 - Representação ilustrativa do padrão motor 2 encontrado para o nadador 5.

Momentos de Observação	Vista frontal	Vista lateral
PAPB		
	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	
SAPB		
	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	
PAPP		
	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	
SAPP		
	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	
R		
	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	

O nadador 5 apresenta dois padrões diferentes que apenas variam no critério C6 (posição da cabeça em relação à linha de água - SAPP). Assim, verifica-se que no padrão motor 1 a posição da cabeça em relação à linha de água no SAPP encontra-se acima da linha de água /intermédia, enquanto que na SAPP

do padrão motor 2 verifica-se que a posição da cabeça está abaixo da linha de água.

Segundo as variantes do estilo de bruços de Silva *et al.* (2002), verifica-se que ambos os padrões do nadador 5 se encontram na variante “*muito ondulado e pouco arqueado*”.

1.6. Nadador 6 (Ricardo Rego)

De acordo com a interpretação que realizamos dos ciclos de nado observados no nadador 6, verificamos o seguinte:

Quadro 34 – Valores totais da análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 6 nos 4 percursos dos 200m

Momentos de Observação	Configurações (moles)	N	IE
PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B2	17	0.85
	1P2,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B2	3	0.15
SAPB	2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	7	0.35
	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	4	0.20
	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	9	0.45
PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	20	1
SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	6	0.30
	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	14	0.70
R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2	20	1

- Na primeira [ação](#) propulsiva dos braços (PAPB) encontraram-se variações na extensão (i.e. 0.85) e flexão das pernas (i.e. 0.15).
- Na segunda [ação](#) propulsiva dos braços (SAPB) verificaram-se variações nas condutas P5 e P7. Assim, a posição das pernas (P5) alternou entre extensão (i.e. 0.80) e flexão (i.e. 0.20), e, relativamente à posição dos pés (P7), estes encontraram-se paralelos (i.e. 0.45) e descontínuos (i.e. 0.55).
- Na primeira [ação](#) propulsiva das pernas a configuração 3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6 repetiu-se ao longo dos 20 ciclos observados.

- Na segunda ~~acção~~ propulsiva das pernas verificaram-se somente variações ao nível da posição da cabeça em relação à linha de água, estando a cabeça acima da linha de água / intermédia (i.e. 0.30) ou abaixo da linha de água (i.e. 0.70).
- No momento da Recuperação (R) não se verificaram quaisquer variações.

Em seguida, iremos descrever as configurações por percurso e por momento de observação, assim como o padrão motor com maior número de ocorrência do nadador 6.

Quadro 35 – Análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 6 nos 4 percursos dos 200 m.

Percurso	Momentos de Observação	Configurações (moles)	N	IE
1º Percurso (50 m)	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B2	5	1
		2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	3	0.60
	SAPB	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	1	0.20
		2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	1	0.20
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	5	1
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	5	1
2º Percurso (100 m)	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2	5	1
	PAPB	1P2,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B2	2	0.40
		1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B2	3	0.60
	SAPB	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	4	0.80
		2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	1	0.20
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	5	1
3º Percurso (150 m)	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	4	0.80
		4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	1	0.20
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2	5	1
	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B2	5	1
	SAPB	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	2	0.40
		2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	3	0.60
4º Percurso (200 m)	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	5	1
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	5	1
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2	5	1
	PAPB	1P2,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B2	1	0.20
		1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B2	4	0.80
	SAPB	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	1	0.20
		2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	4	0.80
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	5	1
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	5	1

R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2	5	1
---	-------------------------------------	---	---

Após a descrição das frequências e do índice de estabilidade do nadador 6, podemos concluir que o momento da primeira [ação](#) propulsiva dos braços, da primeira [ação](#) propulsiva das pernas e da recuperação mantiveram as mesmas configurações ao longo dos 5 ciclos de cada percurso,

1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B2, 3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6 e 5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2, respectivamente.

Relativamente ao segundo momento de observação (SAPB), verificou-se uma maior variação, pois entre os 20 ciclos analisados ocorreram 3 configurações distintas, como podemos verificar pelo seu índice de estabilidade no quadro 33. Por fim, no 4º momento (SAPP) o nadador adoptou uma configuração nos primeiros 5 ciclos de nado, mas seguidamente passou adoptar outro, sendo que estes dois distinguiram-se um do outro no critério C6 (posição da cabeça em relação à linha de água).

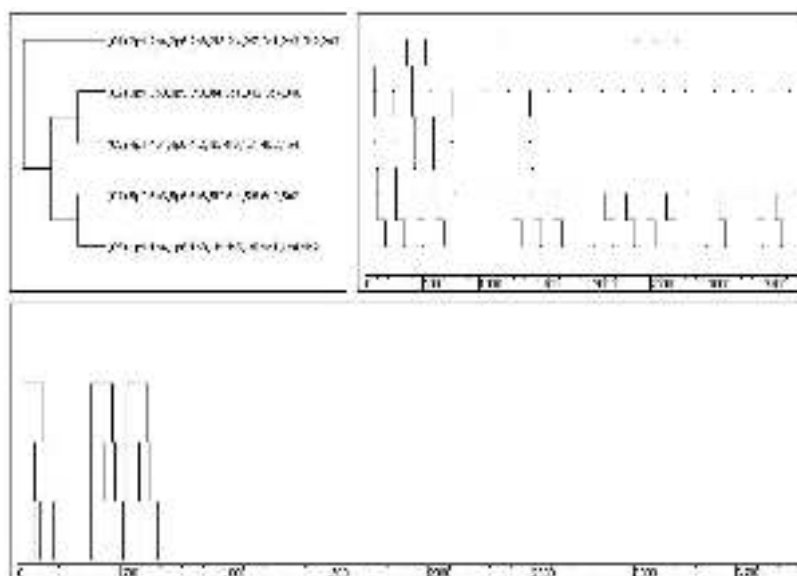


Figura 14 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão 1 do nadador 6.

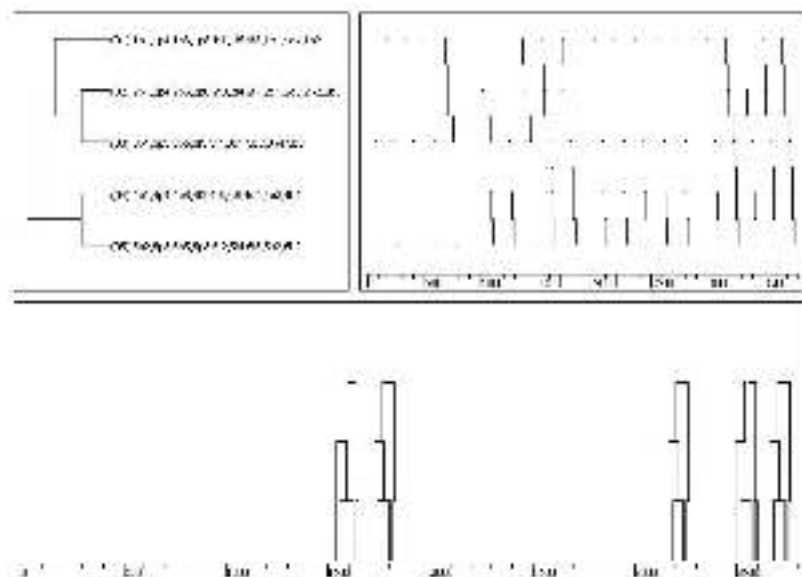












Figura 15 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão 2 do nadador 6.











Como podemos verificar na figura 14, o nadador em questão possui um padrão motor que se repete em 3 ciclos no início da prova. No entanto, com o decorrer dos percursos e ciclos, este tende a realizar outro padrão de nado completo que se repete por 5 ciclos, como podemos observar nas 5 linhas de eventos que definem cada padrão.

Comparando os dois padrões de nado do mesmo nadador (figura 14 e 15), verificamos que estes diferem um do outro nos critérios P7 (posição dos pés) e C6 (posição da cabeça em relação à linha de água). Deste modo, o padrão motor que se repete em 3 ciclos caracteriza-se por os pés estarem descontínuos (não paralelos / lado a lado) e por a cabeça se encontrar acima da linha de água / intermédia no momento da segunda [ação](#) propulsiva das pernas.

Quadro 36 - Representação ilustrativa do padrão motor 1 encontrado para o nadador 6.

Momentos de Observação	Vista frontal	Vista lateral
PAPB		
		1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B2
SAPB		
		2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3
PAPP		
		3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6
SAPP		
		4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4
R		
		5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2

Quadro 37 - Representação ilustrativa do padrão motor 2 encontrado para o nadador 6.

Momentos de Observação	Vista frontal	Vista lateral
PAPB		
	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B2	
SAPB		
	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	
PAPP		
	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	
SAPP		
	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	
R		
	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2	

Dos dois padrões diferentes que o nadador 6 ilustra, estes apenas variam nos critérios P7 (posição dos pés - SAPB) e critério C6 (posição da cabeça em relação à linha de água - SAPP). Assim, verifica-se que no padrão motor 1 os pés encontram-se descontínuos um em relação ao outro na SAPB e a posição da cabeça acima da linha de água /intermédia na SAPP. Contrariamente, no

padrão motor 2 os pés encontram-se paralelos na SAPB e a posição da cabeça em relação à linha de água no SAPP encontra-se abaixo da linha de água.

De acordo com as variantes adoptadas a partir do modelo técnico, verificamos que ambos os padrões do nadador 6 adoptam uma variante “*muito ondulada e arqueada*” (Silva *et al.*, 2002).

1.7. Nadador 7 (Diogo Matos)

No quadro seguinte, podemos verificar o Índice de Estabilidade do nadador 7.

Quadro 38 – Valores totais da análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 7 nos 4 percursos dos 200m

Momentos de Observação	Configurações (moles)	N	IE
PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	20	1
	2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	9	0.45
	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	3	0.15
SAPB	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	5	0.25
	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	1	0.05
	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	2	0.10
PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	19	0.95
	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	1	0.05
SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B1,4B4	2	0.10
	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	16	0.80
	4P1,4P3,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	2	0.10
R	5P2,5P3,5P6,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B1	2	0.10
	5P2,5P3,5P6,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	8	0.40
	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	5	0.25
	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B1	5	0.25

Assim de acordo com o quadro 38, observa-se os eventos realizados e as respectivas variações:

- Na primeira **ação** propulsiva dos braços (PAPB), não se verificaram alterações ao longo dos 20 ciclos analisados.
- No que diz respeito ao segundo critério – segunda **ação** propulsiva dos braços (SAPB) – verificaram-se alterações na posição dos pés, paralelos (i.e. 0.40) ou descontínuos (i.e. 0.60). A orientação da visão

também foi um critério que se alterou, estando a visão orientada para a frente (i.e. 0.95) ou na diagonal/ baixo (i.e. 0.05).

- Ao se analisar a primeira **ação** propulsiva das pernas (PAPP), verificaram-se 19 ocorrências da configuração *3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6*, sendo que a variação nesta configuração deve-se à relação do pé – perna, podendo o pé estar recto para trás (i.e. 0.95) ou recto para fora (i.e. 0.05).
- Durante a segunda **ação** propulsiva das pernas (SAPP), verificou-se que as variações ocorreram ao nível da relação tornozelo – anca, podendo o tornozelo estar acima da anca (i.e. 0.10) ou abaixo da anca / o prolongamento (i.e. 80), por fim os antebraços encontraram-se inclinados para cima / paralelos à linha de água (i.e. 0.10) e inclinados para baixo (i.e. 0.90).
- No último critério encontraram-se variações nas condutas P17 e B9. Assim, respectivamente, verificaram-se alterações no ângulo – ponto intermédio do tronco – anca – joelho, onde este podia ser um ângulo obtuso (i.e. 0.50) ou ângulo raso (i.e. 0.50), e na posição dos antebraços em relação à linha de água, estando os antebraços inclinados para cima (i.e. 0.35) e inclinados para baixo / paralelo à linha de água (i.e. 0.65).

Em seguida, iremos comparar e analisar as variações das configurações e os respectivos índices de estabilidade para os diferentes momentos de observação nos 4 percursos.

Quadro 39 – Análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 7 nos 4 percursos dos 200m

Percurso	Momentos de observação	Configurações (moles)	N	IE
1º Percurso (50 m)	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	5	1
	SAPB	2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	5	1
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	5	1
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B1,4B4	1	0.20
		4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	4	0.80
	R	5P2,5P3,5P6,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B1	1	0.20
		5P2,5P3,5P6,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	4	0.80

2º Percurso (100 m)	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	5	1
	SAPB	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	3	0.60
		2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	2	0.40
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	4	0.80
		3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	1	0.20
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B1,4B4	1	0.20
		4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	4	0.80
	R	5P2,5P3,5P6,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B1	1	0.20
		5P2,5P3,5P6,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	4	0.80
3º Percurso (150 m)	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	5	1
	SAPB	2P2,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	2	0.40
		2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	1	0.20
	PAPP	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	2	0.40
		3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	5	1
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	5	1
		5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	4	0.80
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B1	1	0.20
4º Percurso (200 m)	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	5	1
	SAPB	2P2,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	3	0.60
		2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	2	0.40
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	5	1
		4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	5	1
	SAPP	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	1	0.20
		5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B1	4	0.80
	R			

Seguidamente, verificámos que para o nadador 7 existe um padrão completo que se repete em 4 ciclos, mais concretamente, no 3º, 4º, 5º e 8º ciclos de nado. A configuração característica deste padrão encontra-se descrita na imagem seguinte.

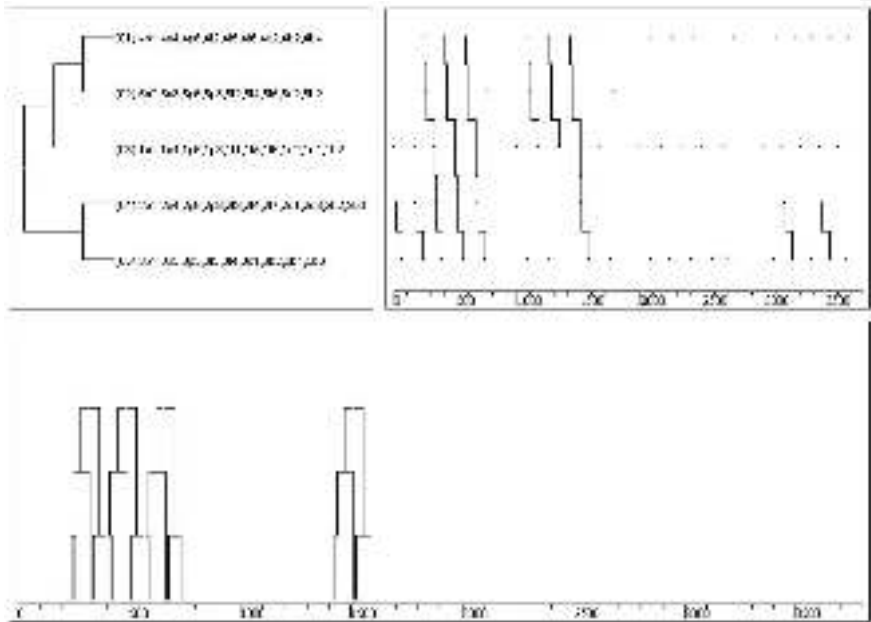



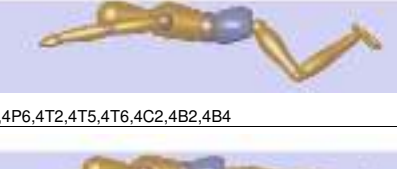




Figura 16 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão do nadador 7.

Quadro 40 - Representação ilustrativa do padrão motor encontrado para o nadador 7.

Momentos de Observação	Vista frontal	Vista lateral
PAPB		
	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	
SAPB		
	2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	

PAPP		
	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	
SAPP		
	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	
R		
	5P2,5P3,5P6,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	

De acordo com o esquema ilustrativo do padrão do nadador 7, podemos verificar que o modelo técnico de nado que este utiliza se encontra próximo da variante pouco ondulado e pouco arqueado de Silva *et al.* (2002).

1.8. Nadador 8 (Mário Costa)

De acordo com os 5 momentos de observação analisados, tendo por base os dados do nadador 8, podemos observar o seguinte:

- Na primeira [acção](#) propulsiva dos braços (PAPB), não se encontraram variações, pelo que a configuração 1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2 se repetiu ao longo dos 20 ciclos de nado analisados.
- No que diz respeito ao segundo critério – segunda [acção](#) propulsiva dos braços (SAPB), verificaram-se alterações na posição dos pés, estando estes paralelos (i.e. 0.70) e descontínuos (i.e. 0.30).
- Ao analisar a primeira [acção](#) propulsiva das pernas (PAPP), encontraram-se variações na relação do pé – perna, onde o pé recto se encontrou para fora (i.e. 0.75) ou recto para trás (i.e. 0.25).

- Durante a segunda [ação](#) propulsiva das pernas (SAPP), os antebraços encontraram-se inclinados para cima / paralelos à linha de água (i.e. 0.75) e inclinados para baixo em relação à linha de água (i.e. 0.25).
- No último critério (Recuperação) encontraram-se variações na inclinação do tronco em relação à linha de água, estando o tronco inclinado para cima/paralelo à linha de água (i.e. 0.60) ou inclinado para baixo (i.e. 0.40).

Quadro 41 – Valores totais da análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 8 nos 4 percursos dos 200m.

Momentos de Observação	Configurações (moles)	N	IE
PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	20	1
SAPB	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	14	0.70
	2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	6	0.30
PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B1,3B4,3B6	3	0.15
	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	2	0.10
	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B1,3B4,3B6	15	0.75
SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B1,4B4	15	0.75
	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	5	0.25
R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2	8	0.40
	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	12	0.60

Especificando as configurações existentes em cada percurso dos 200 m bruços, verificamos o seguinte:

Quadro 42 – Análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 8 nos 4 percursos dos 200m

Percurso	Momentos de Observação	Configurações (moles)	N	IE
1º Percurso (50 m)	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	5	1
	SAPB	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	5	1
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B1,3B4,3B6	3	0.60
		3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B1,3B4,3B6	2	0.40

2º Percurso (100 m)	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B1,4B4	5	1
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2	5	1
	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	5	1
	SAPB	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	5	1
	PAPP	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B1,3B4,3B6	4	0.80
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	1	0.20
3º Percurso (150 m)	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	5	1
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2	3	0.60
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	2	0.40
	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	5	1
	SAPB	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	3	0.60
	SAPB	2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	2	0.40
4º Percurso (200 m)	PAPP	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B1,3B4,3B6	4	0.80
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	1	0.20
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B1,4B4	5	1
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	5	1
	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	5	1
	SAPB	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	1	0.20
	SAPB	2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	4	0.80
	PAPP	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B1,3B4,3B6	5	1
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B1,4B4	5	1
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	5	1

Após análise realizada aos 20 ciclos, verificamos que a configuração correspondente ao primeiro momento (PAPB) se repete ao longo da análise realizada - 1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2.

A configuração 2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3 é aquela que ao longo dos ciclos se repete mais vezes, 14 em 20, sendo a configuração existente nos primeiros 11 ciclos.

A primeira ação propulsiva das pernas é o momento que mais variações sofre. Assim, verifica-se que a configuração 3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B1,3B4,3B6 se repete nos 3 primeiros ciclos, seguidamente existem 15 configurações - 3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B1,3B4,3B6 intervaladas com duas configurações 3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6. Como já foi anteriormente referido, todas estas configurações divergem umas das outras no critério P11, relação pé – perna.

Como podemos verificar, a configuração correspondente ao 4º momento de observação (SAPP) repete-se nos 5 ciclos de cada percurso, no entanto a configuração do 1º, 3º e 4º percurso difere da configuração do 2º na posição

dos antebraços, inclinados para cima / paralelo à linha de água (4B1) e inclinado para baixo (4B2).

Relativamente ao momento da Recuperação (R), a configuração 5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2 repete-se seguidamente 8 vezes nos primeiros dois percursos, sendo substituída pela configuração 5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2 nos restantes ciclos. O critério T14 (posição do tronco) é o critério chave de variância das configurações.

Quanto à esquematização do padrão motor do nadador 8, podemos verificar a existência de um padrão motor completo nos últimos ciclos analisados, padrão esse que se encontra visível em 5 ciclos. Assim, podemos assumir que no início da prova não existe estabilidade motora. No entanto, com o acumular de fadiga, o nadador tende a estabilizar o seu gesto técnico e desta forma assume um padrão motor que se repete nos 5 momentos de análise.

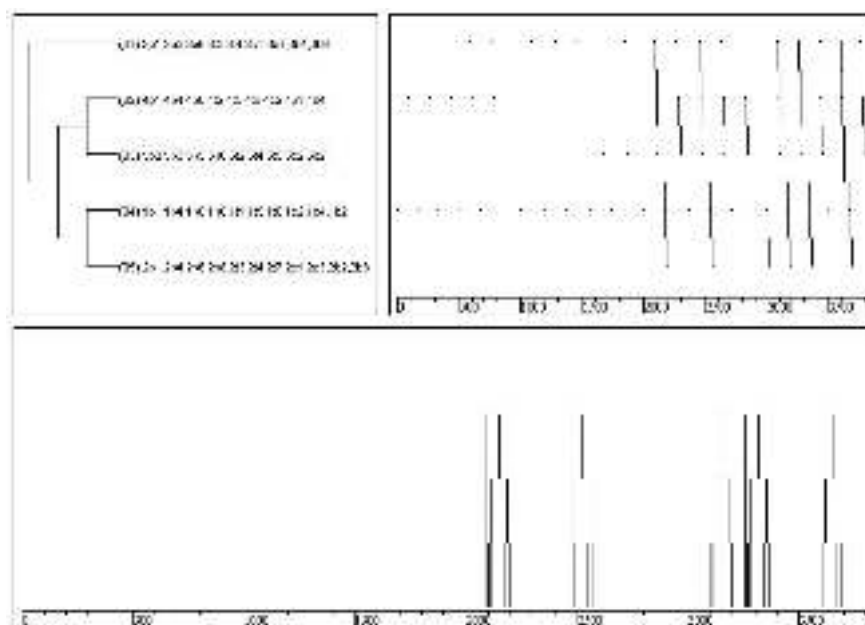












Figura 17 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão do nadador 8.

Quadro 43 - Representação ilustrativa do padrão motor encontrado para o nadador 8.

Momentos de Observação	Vista frontal	Vista lateral
PAPB		
	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	
SAPB		
	2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	
PAPP		
	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B1,3B4,3B6	
SAPP		
	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B1,4B4	
R		
	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	

De acordo com o esquema ilustrativo do padrão do nadador 8 verificamos que só existe um padrão motor que se repete em 5 ciclos dos 20 analisados, assim podemos referir que o nadador apresenta um padrão a partir da variante pouco ondulado e arqueado (Silva et al., 2002).

1.9 Nadador 9 (André Gonçalves)

De acordo com os 5 momentos de observação, podemos verificar que na primeira [ação](#) propulsiva dos braços e na Recuperação, a estabilidade do gesto técnico é de 100%, ou seja, durante os 20 ciclos analisados dos respectivos momentos, estes são sempre iguais.

Assim observa-se:

- Na primeira [ação](#) propulsiva dos braços (PAPB), não se encontraram variações, pelo que a configuração se repetiu ao longo dos 20 ciclos de nado analisados.
- No que diz respeito ao segundo critério – segunda [ação](#) propulsiva dos braços (SAPB) verificam-se alterações no critério P5, P6, P7 e C3. Assim, a posição das pernas alternou entre extensão (i.e. 0.05) e flexão (i.e. 0.95), a inclinação das pernas em relação à linha de água alternou entre inclinado para cima (i.e. 0.70) e inclinado para baixo / paralelo à linha de água (i.e. 0.30), a posição dos pés variou entre paralelos (i.e. 0.80) e descontínuos (i.e. 0.20), por fim a orientação da visão foi para a frente (i.e. 0.90) e na diagonal / baixo (i.e. 0.10).
- Ao analisar a primeira [ação](#) propulsiva das pernas (PAPP), apenas se encontraram alterações na posição do tronco, estando este em dorsi-flexão (i.e. 0.95) e extensão (i.e. 0.05).
- Durante a segunda [ação](#) propulsiva das pernas (SAPP), verificou-se que as variações ocorreram ao nível da posição da cabeça em relação à linha de água, acima da linha de água /intermédia (i.e. 0.15) ou abaixo da linha de água (i.e. 0.85) e ao nível da posição dos antebraços, estando estes inclinados para cima / paralelos à linha de água (i.e. 0.05) e inclinados para baixo (i.e. 0.95).

- Por fim, na Recuperação (R), não se encontraram variações, pelo que a configuração repetiu-se ao longo dos 20 ciclos de nado analisados.

Quadro 44 – Valores totais da análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 9 nos 4 percursos dos 200 m.

Momentos de Observação	Configurações (moles)	N	IE
PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	20	1
	2P2,2P3,2P5 ,2P8,2T3,2T4,2T7, 2C1 ,2C3,2B2,2B3	10	0.50
	2P2,2P4,2P5 ,2P8,2T3,2T4,2T7, 2C1 ,2C3,2B2,2B3	4	0.20
	2P1,2P4,2P5 ,2P8,2T3,2T4,2T7, 2C1 ,2C3,2B2,2B3	1	0.05
SAPB	2P2,2P3,2P5 ,2P8,2T3,2T4,2T7, 2C2 ,2C3,2B2,2B3	1	0.05
	2P2,2P3,2P6 ,2P8,2T3,2T4,2T7, 2C2 ,2C3,2B2,2B3	1	0.05
	2P2,2P4,2P6 ,2P8,2T3,2T4,2T7, 2C1 ,2C3,2B2,2B3	1	0.05
	2P2,2P3,2P6 ,2P8,2T3,2T4,2T7, 2C1 ,2C3,2B2,2B3	2	0.10
PAPP	3P1,3P3,3P5, 3T3 ,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	19	0.95
	3P1,3P3,3P5, 3T1 ,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	1	0.05
SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6, 4C2,4B2 ,4B4	17	0.85
	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6, 4C1,4B2 ,4B4	2	0.10
	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6, 4C1,4B1 ,4B4	1	0.05
R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	20	1

Especificando as configurações existentes em cada percurso dos 200m bruços, verificamos o seguinte:

Quadro 45 – Análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 9 nos 4 percursos dos 200m.

Percurso	Momentos de Observação	Configurações (moles)	N	IE
1º Percurso (50 m)	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	5	1
	SAPB	2P2,2P3,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	5	1
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	5	1
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	2	0.40
		4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	2	0.40
		4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B1,4B4	1	0.20
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	5	1
2º Percurso (10 m)	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	5	1
	SAPB	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	1	0.20

3º Percurso (150 m)		2P2,2P3,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	3	0.60
		2P2,2P3,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	1	0.20
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	5	1
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	5	1
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	5	1
	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	5	1
	SAPB	2P2,2P3,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	2	0.40
		2P2,2P3,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	1	0.20
		2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	1	0.20
		2P2,2P3,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	1	0.20
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	4	0.80
		3P1,3P3,3P5,3T1,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	1	0.20
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	5	1
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	5	1
4º Percurso (200 m)	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	5	1
	SAPB	2P2,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	4	0.80
		2P2,2P3,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	1	0.20
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	5	1
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	5	1
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	5	1

Após a descrição das frequências e do índice de estabilidade do nadador 9, podemos concluir que os momentos da primeira [ação](#) propulsiva dos braços e da recuperação mantiveram as mesmas configurações ao longo dos 5 ciclos de cada percurso, 1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2 e 5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2, respectivamente. Relativamente ao segundo momento de observação (SAPB), verificou-se uma maior variação, pois entre os 20 ciclos analisados ocorreram 7 configurações distintas, como podemos observar pelo seu índice de estabilidade no quadro 43. No entanto, no 1º percurso existiu somente uma configuração - 2P2,2P3,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3.

Na primeira [ação](#) propulsiva das pernas, verificamos que ao longo dos 20 ciclos existem duas configurações diferentes, sendo que uma das configurações apenas se verifica num ciclo de nado.

Por fim, no 4º momento (SAPP) o nadador possuiu alguma instabilidade nos primeiros 5 ciclos de nado, pois verificaram-se 3 configurações diferentes, mas seguidamente passou a adoptar outro que se verificou até ao final dos restantes ciclos analisados.

Seguidamente iremos verificar quais as configurações que caracterizam o padrão de nado do nadador 9. Assim, podemos referir que o nadador 9 possui

dois padrões de nado completo (5 eventos), um padrão de nado para os primeiros 3 percursos (figura 18) e outro padrão para os últimos 5 ciclos (figura 18).

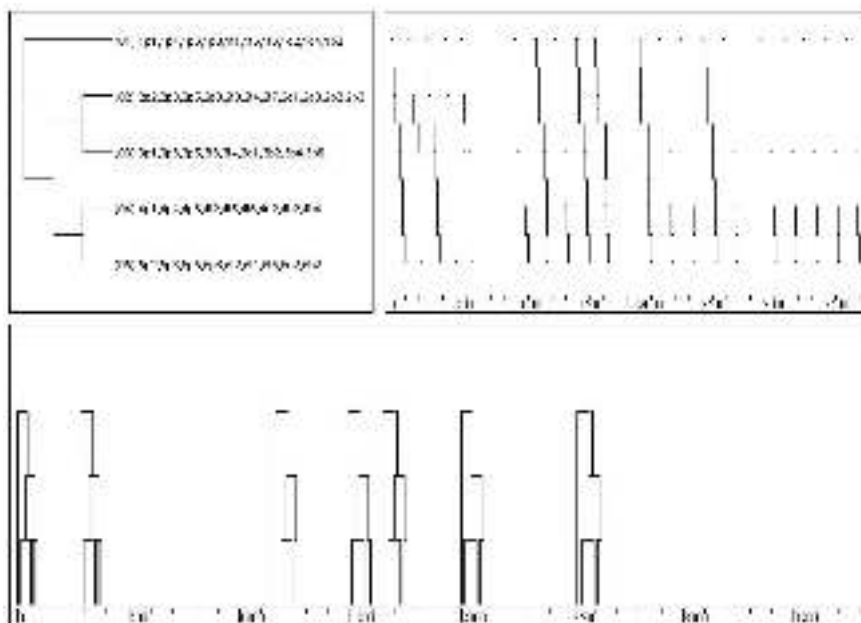


Figura 18 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão 1 do nadador 9.

Como referimos anteriormente, o padrão de nado do nadador 9 que se verifica nos primeiros 3 percursos encontra-se em 7 ciclos de nado. Segundo a figura 19, podemos verificar que o padrão em questão possui 5 eventos de nado (ramificação existente no canto superior esquerdo), sendo que os últimos 2 eventos (SAPP e R) se verificam ao longo de 17 ciclos.

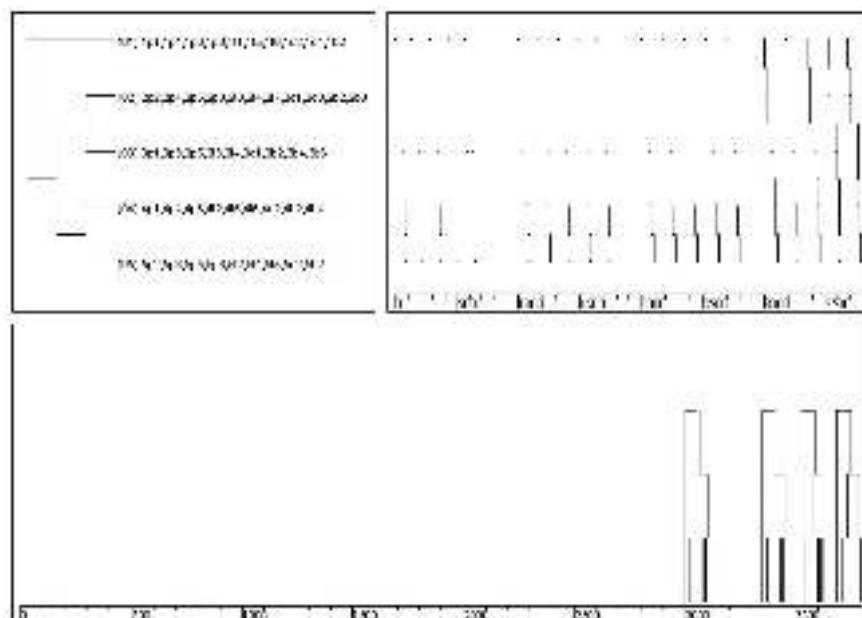












Figura 19 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão 2 do nadador 9.

Quanto ao segundo padrão característico do nadador 9, verificamos que os últimos dois eventos são iguais aos existentes no padrão anterior, no entanto a única alteração encontra-se no momento da segunda ação propulsiva dos braços, ou seja, neste padrão as pernas encontram-se inclinadas para baixo / paralelas à linha de água, enquanto que no padrão anterior as pernas encontravam-se inclinadas para cima. Desta forma, podemos concluir que a fadiga de nado levou a que o nadador 9 adoptasse um padrão motor diferente do inicial.

Quadro 46 - Representação ilustrativa do padrão motor 1 encontrado para o nadador 9.

Momentos de Observação	Vista frontal	Vista lateral
PAPB		
SAPB		
PAPP		
SAPP		
R		

1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2











2P2,2P3,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3

3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6

4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4

5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2

Quadro 47 - Representação ilustrativa do padrão motor 2 encontrado para o nadador 9.

Momentos de Observação		
	Vista frontal	Vista lateral
PAPB		
	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	
SAPB		
	2P2,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	
PAPP		
	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	
SAPP		
	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	
R		
	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	

Dos dois padrões diferentes que o nadador 9 ilustra, estes apenas variam nos critérios P6 (inclinação das pernas em relação à linha de água - SAPB). Deste modo, verifica-se que no padrão motor 1 as pernas estão inclinadas para cima, enquanto que no padrão motor 2 as pernas estão inclinadas para baixo /paralelos à linha de água.

De acordo com as variantes adoptadas a partir do modelo técnico, verificamos que ambos os padrões do nadador 9 adoptam uma variante pouco ondulada e arqueada (Silva *et al.*, 2002).

1.10 Nadador 10 (Tiago Almeida)

Tendo por base a análise realizada ao nadador 10, em seguida iremos [caracterizar](#) os eventos e qual a sua frequência nos 5 momentos de observação de cada ciclo ao longo dos 200 m bruços.

Quadro 48 – Valores totais da análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 10 nos 4 percursos dos 200m

Momentos de Observação	Configurações (moles)	N	IE
PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B2	20	1
SAPB	2P1 ,2P4, 2P5 ,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	12	0.60
	2P2 ,2P4, 2P6 ,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	8	0.40
PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1, 3B1 ,3B4,3B6	5	0.25
	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1, 3B2 ,3B4,3B6	15	0.75
SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	20	1
R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	20	1

Assim, de acordo com o quadro anterior, para o nadador 10 apenas se observam variações nos seguintes momentos:

- Na primeira [ação](#) propulsiva dos braços (PAPB), na segunda [ação](#) propulsiva das pernas (PAPP) e no último momento de observação (recuperação – R) não se verificaram quaisquer alterações nos 20 ciclos analisados.
- Na segunda [ação](#) propulsiva dos braços (SAPB), a posição das pernas encontrou-se em extensão (i.e. 0.60) e flexão (i.e. 0.40) e a posição dos pés variou entre paralelos (i.e. 0.60) e descontínuos (i.e. 0.40).
- Por último, ao analisar a primeira [ação](#) propulsiva das pernas (PAPP), verificaram-se alterações na inclinação dos antebraços em

relação à linha de água, estando os antebraços inclinados para cima / paralelo à linha de água (i.e. 0.25) e inclinados para baixo (i.e. 0.75).

Quadro 49 – Análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 10 nos 4 percursos dos 200m.

Percurso	Momentos de Observação	Configurações (moles)	N	IE
1º Percurso (50 m)	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B2	5	1
	SAPB	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	4	0.80
	PAPP	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	1	0.20
	SAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B1,3B4,3B6	5	1
	R	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	5	1
2º Percurso (100 m)	PAPB	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	5	1
	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B2	5	1
	SAPB	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	4	0.80
	PAPP	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	1	0.20
	SAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	5	1
3º Percurso (150 m)	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	5	1
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	5	1
	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B2	5	1
	SAPB	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	5	1
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	5	1
4º Percurso (200 m)	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	5	1
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	5	1
	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B2	5	1
	SAPB	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	2	0.40
	PAPP	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	3	0.60
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	5	1
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	5	1
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	5	1

De acordo com os dados ilustrados no quadro anterior, podemos verificar que ao longo da análise de dados apenas ocorreram alterações nas configurações da segunda [ação](#) propulsiva dos braços (SAPB) e da primeira [ação](#) propulsiva das pernas (PAPP). Quanto aos restantes momentos de observação, esses (PAPB, SAPP e R) registaram a mesma configuração ao longo dos 20 ciclos de nado.

Na segunda [ação](#) propulsiva dos braços, podemos verificar que a existe uma alternância ao longo dos 20 ciclos entre a configuração **2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3** e a configuração **2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3**.

No que diz respeito à primeira [ação](#) propulsiva das pernas verifica-se que a configuração 3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,**3B1**,3B4,3B6 se repete em todos os ciclos do primeiro percurso, sendo que a configuração 3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,**3B2**,3B4,3B6 se encontra nos restantes 15 ciclos.

Seguidamente, a figura 20 e 21 evidenciam os padrões motores completos correspondente ao nadador 10, sendo estes constituídos também por cinco eventos diferentes numerados de 1 a 5 como os padrões dos restantes nadadores.

Desta forma, verifica-se que o padrão motor 1 se encontra nos primeiros 4 ciclos de nado, sendo que o padrão motor 2 se encontra em 7 dos restantes 15 ciclos observados. Esta alteração de configuração indica uma adaptação e/ou alteração à forma de nado do próprio atleta após o primeiro percurso de nado dos 200 m (primeiros 50 m de nado), visto que posteriormente este adaptou o padrão técnico de nado.

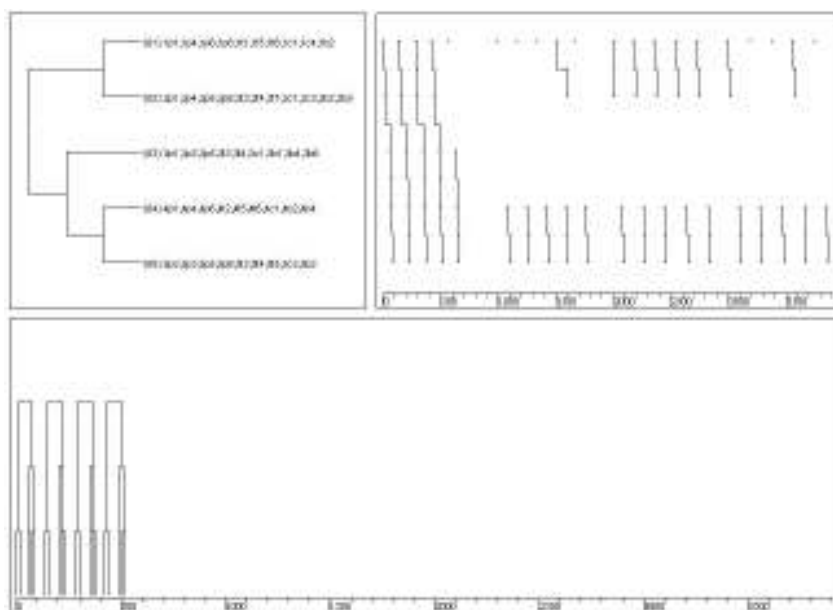


Figura 20 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão 1 do nadador 10.

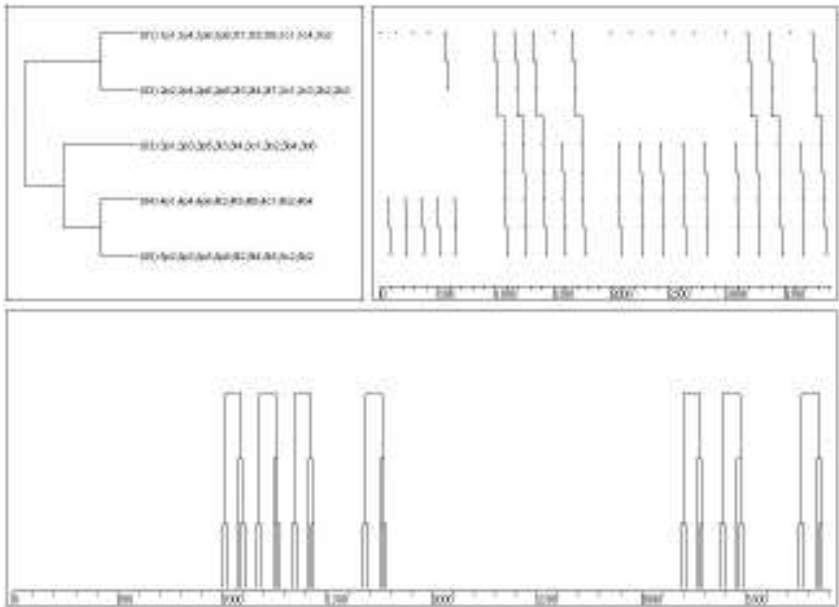
















Figura 21 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão 2 do nadador 10.

Quadro 50 - Representação ilustrativa do padrão motor 1 encontrado para o nadador 10.




Momentos de Observação	Vista frontal	Vista lateral
PAPB		
	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B2	
SAPB		
	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	

PAPP	 
	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1, 3B1 ,3B4,3B6
SAPP	 
	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4
R	 
	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2

Quadro 51 - Representação ilustrativa do padrão motor 2 encontrado para o nadador 10.

Momentos de Observação	Vista frontal	Vista lateral
PAPB		
	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B2	
SAPB		
	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	

Comentado [ed9]: Tamanho d eletra igual em todos os quadros

PAPP	 <p>3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6</p>
SAPP	 <p>4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4</p>
R	 <p>5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2</p>

No seguimento dos dados anteriores, podemos terminar a análise ao nadador 10 referindo que os padrões técnicos obtidos para este variam nas condutas P5 (posição das pernas – SAPB), P7 (posição dos pés - SAPB) e B4 (posição dos antebraços em relação à linha de água – PAPP).

Mais especificamente, o padrão motor 1 difere do padrão motor 2, uma vez que o primeiro possui as pernas em extensão, os pés paralelos e os antebraços inclinados para cima / paralelos à linha de água, por sua vez o padrão 2 encontra-se com as pernas em flexão, os pés descontínuos e os antebraços inclinados para baixo.

Situando estes dois padrões de nado encontrados para o nadador 10 com as variantes de nado referidas por Silva *et al.* (2002), constata-se que ambos os padrões motores se encontram próximos da variante “*muito ondulado e arqueado*”.

1.11. Nadador 11 (Helder)

De acordo com a interpretação que realizamos dos ciclos de nado observados no nadador 11, verificamos o seguinte:

- Na primeira **ação** propulsiva dos braços (PAPB) a configuração **1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B1** repetiu-se ao longo dos 20 ciclos observados.
- Na segunda **ação** propulsiva dos braços (SAPB) verificaram-se variações na posição das pernas, tendo estas alternado entre extensão (i.e. 0.35) e flexão (i.e. 0.65).
- Na primeira **ação** propulsiva das pernas não ocorreram variações pelo que a mesma configuração se repetiu ao longo dos 20 ciclos observados.
- Na segunda **ação** propulsiva das pernas, verificaram-se variações ao nível da posição da cabeça em relação à linha de água, estando a cabeça acima da linha de água / intermédia (i.e. 0.65) ou abaixo da linha de água (i.e. 0.35) e ao nível da posição dos antebraços em relação à linha de água, estando os antebraços inclinados para cima / paralelos à linha de água (i.e. 0.70) ou inclinados para baixo (i.e. 0.30).
- No momento da Recuperação (R) não se verificaram quaisquer variações.

Quadro 52 – Valores totais da análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 11 nos 4 percursos dos 200m

Momentos de Observação	Configurações (moles)	N	IE
PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B1	20	1
SAPB	2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	7	0.35
	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	13	0.65
PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B1,3B4,3B6	20	1
SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6, 4C1,4B2,4B4	2	0.10
	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6, 4C1,4B1,4B4	11	0.55
	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6, 4C2,4B2,4B4	3	0.15
	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6, 4C2,4B1,4B4	4	0.20
R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	20	1

De seguida, analisando detalhadamente as configurações ao longo dos 4 percursos de nado, verificamos que o momento da PAPB, da PAPP e da R as configurações não sofrem qualquer alteração. Contrariamente, na SAPB existe uma variação entre a configuração **2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3** e **2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3**, sendo que a primeira encontra-se em 7 dos primeiros 10 ciclos analisados, enquanto que a segunda configuração se encontra em todos os ciclos dos últimos dois percursos de nado.

Relativamente à SAPP, verificamos que somente no 2º percurso é que se consegue encontrar a mesma configuração nos 5 ciclos de nado analisados, nos restantes percursos existem sempre duas ou até três configurações diferentes para este momento de observação.

Quadro 53 – Análise de frequências e índice de estabilidade do nadador 11 nos 4 percursos dos 200m.

Percurso	Momentos de Observação	Configurações (moles)	N	IE
1º Percurso (50 m)	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B1	5	1
	SAPB	2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	5	1
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B1,3B4,3B6	5	1
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B1,4B4	2	0.40
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B1,4B4	3	0.60
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	5	1
2º Percurso (100 m)	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B1	5	1
	SAPB	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	3	0.60
	SAPB	2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	2	0.40
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B1,3B4,3B6	5	1
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B1,4B4	5	1
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	5	1
3º Percurso (150 m)	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B1	5	1
	SAPB	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	5	1
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B1,3B4,3B6	5	1
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B1,4B4	2	0.40
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	2	0.40
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B1,4B4	1	0.20
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	5	1

4º Percorso (200 m)	PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B1	5	1
	SAPB	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	5	1
	PAPP	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B1,3B4,3B6	5	1
	SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	1	0.20
		4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B1,4B4	3	0.60
		4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B1,4B4	1	0.20
	R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	5	1

Analisando os dados obtidos através do software Thème, verificamos que nos 20 ciclos de nado estudados, o nadador 11 repete o mesmo ciclo em 6 ciclos, ou seja, o ciclo caracterizado com as 5 linhas de evento (figura 22, quadro superior esquerdo) repete-se no 6º, 9º, 10º, 11º, 12º e 18º ciclos de nado analisados.

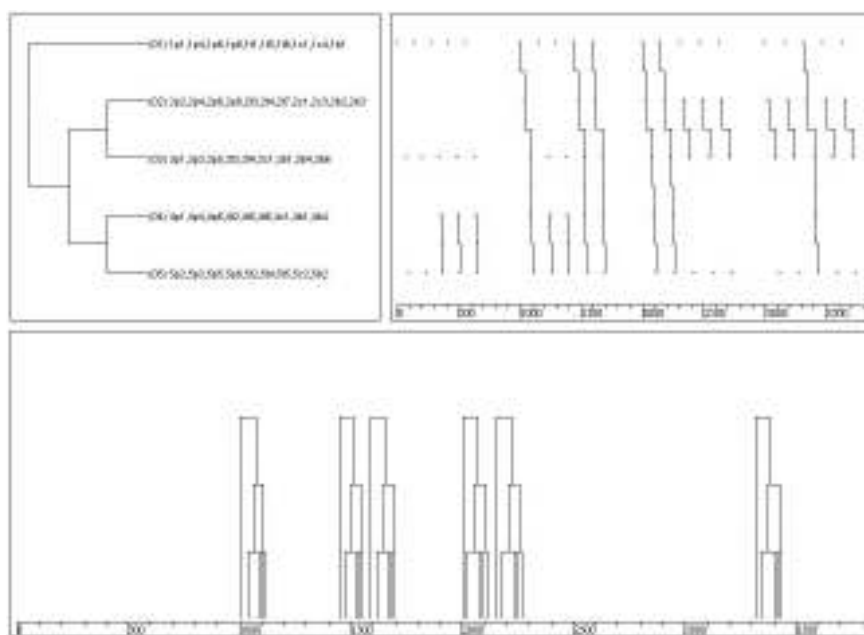










Figura 22 – Representação esquemática dos eventos correspondentes ao padrão do nadador 11.

De acordo com o esquema ilustrativo do padrão do nadador 11 verificamos que o nadador apresenta um padrão próximo da variante “ *muito ondulado e arqueado* ” (Silva et al., 2002).

Quadro 54 - Representação ilustrativa do padrão motor encontrado para o nadador 11.

Momentos de Observação	Vista frontal	Vista lateral
PAPB		
	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B1	
SAPB		
	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	
PAPP		
	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B1,3B4,3B6	
SAPP		
	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B1,4B4	
R		
	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	

2. Padrões do Comportamento comuns dos atletas de elite

De seguida apresentamos os dados relativos à amostra total do estudo (N=11), representando os momentos observados em todos os nadadores do grupo amostral ao longo dos 200 m de bruços.

Após a visualização do quadro 55 podemos constatar que existem 46 configurações diferentes ao longo dos 5 momentos observados no estilo de bruços, sendo que o número de configurações vai variando ao longo dos momentos de observação.

Quadro 55 – Valores totais da análise de frequências e índice de estabilidade dos 11 nadadores nos 4 percursos dos 200m




Momentos de Observação	Configurações (moles)	N	IE
PAPB	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T4,1T6,1C2,1C4,1B2	12	0.055
	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B2	57	0.259
	1P2,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C1,1C4,1B2	3	0.014
	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1	5	0.023
	1P1,1P4,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1	15	0.068
	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1	20	0.091
	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2	102	0.464
	1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T4,1T6,1C1,1C4,1B2	6	0.027
SAPB	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	64	0.291
	2P2,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B1,2B3	9	0.041
	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B1,2B3	4	0.018
	2P2,2P3,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	10	0.045
	2P2,2P3,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	1	0.005
	2P2,2P3,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	1	0.005
	2P2,2P3,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	2	0.009
	2P2,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	7	0.032
	2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	7	0.032
	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	13	0.059
	2P2,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	10	0.045
	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	21	0.095
	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B1,2B3	1	0.005
	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	28	0.127
	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B1,2B3	1	0.005
	2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3	4	0.018
	2P1,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3	37	0.168
PAPP	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	52	0.236
	3P1,3P3,3P5,3T1,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	1	0.005
	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B1,3B4,3B6	15	0.068
	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B1,3B4,3B6	28	0.127
	3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6	124	0.564

SAPP	4P1,4P4,4P6,4T2,4T4,4T6,4C1,4B2,4B4	11	0.050
	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	56	0.255
	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B1,4B4	21	0.095
	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B1,4B4	12	0.055
	4P1,4P3,4P6,4T2,4T5,4T6,4C1,4B2,4B4	26	0.118
	4P1,4P3,4P6,4T2,4T4,4T7,4C1,4B2,4B4	1	0.005
	4P1,4P3,4P6,4T2,4T4,4T6,4C1,4B2,4B4	1	0.005
	4P1,4P3,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	3	0.014
	4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4	80	0.364
	4P1,4P4,4P6,4T2,4T3,4T6,4C1,4B2,4B4	8	0.036
	4P1,4P4,4P7,4T2,4T4,4T6,4C1,4B2,4B4	1	0.005
R	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	125	0.568
	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2	75	0.341
	5P2,5P3,5P6,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2	13	0.059
	5P2,5P3,5P6,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B1	2	0.009
	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B1	5	0.023

Ao analisar a conduta técnica do quadro anterior verificamos que através dos 11 nadadores observados obtiveram-se 220 ciclos de nado, estando cada ciclo dividido pelos 5 momentos de observação. Assim, as configurações com um maior número de ocorrência caracterizam-se com o seguinte esquema ilustrativo.

Quadro 56 - Representação ilustrativa do padrão motor mais representativo em cada momento de observação dos 220 ciclos analisados.

Momentos de Observação	Vista frontal	Vista lateral
PAPB		
	<p>1P1,1P4,1P6,1P8,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B2</p> <p>Na primeira <u>ação</u> propulsiva dos braços (PAPB) a configuração anterior, encontra-se em 102/220 ciclos, sendo caracterizada por as pernas estarem em extensão, os tornozelos encontram-se abaixo da anca / no prolongamento, os pés estarem em extensão em relação às pernas e as pernas estão inclinadas para baixo / paralelo à linha de água. A cabeça encontra-se acima / alinhada em função do tronco, estando este em dorsi-flexão e inclinado para cima / paralelo à linha de água. A orientação da visão é na diagonal / baixo, estando a cabeça abaixo da linha de água / intermédia, por fim na relação na horizontal da mão – ombro, esta (mão) encontra-se abaixo dos ombros / no prolongamento.</p>	

SAPB	 <p data-bbox="448 577 911 607">2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C1,2C3,2B2,2B3</p> <p data-bbox="343 618 1023 913">Na segunda acção propulsiva dos braços (SAPB) a configuração com maior número de ocorrência verifica-se em 64/220 ciclos, caracterizando-se pela extensão das pernas, pela inclinação para baixo / paralelo à linha de água das mesmas, pela posição paralela dos pés e por os tornozelos se encontrarem abaixo da anca / no prolongamento. O tronco encontra-se em dorsi-flexão, inclinado para cima / paralelo à linha de água e os glúteos abaixo da linha de água. A visão direcciona-se para a frente, a cabeça está acima da linha de água / intermédia, os dedos da mão estão apontados para o fundo e frente da piscina e a relação na vertical da mão – ombros verifica-se que a mão está à frente dos ombros / no prolongamento.</p>
PAPP	 <p data-bbox="491 1115 868 1144">3P1,3P3,3P5,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6</p> <p data-bbox="343 1155 1023 1397">A configuração correspondente ao momento da primeira acção propulsiva das pernas encontra-se em 124/220 ciclos e é caracterizada por relação entre os pés e entre os joelhos ser junta e por o pé em relação à perna estar recto para trás. O tronco encontra-se em dorsi-flexão e inclinado para cima / paralelo à linha de água, a cabeça encontra-se acima da linha de água / intermédia. Os antebraços encontram-se inclinados para baixo em relação à linha de água, estando as mãos abaixo da linha de água e por fim na relação horizontal mão – ombro, a mão encontra-se abaixo dos ombros / no prolongamento.</p>
SAPP	 <p data-bbox="491 1543 868 1572">4P1,4P4,4P6,4T2,4T5,4T6,4C2,4B2,4B4</p> <p data-bbox="343 1583 1023 1821">Repetida ao longo de 80 ciclos, a configuração que mais se repetiu na segunda acção propulsiva das pernas caracteriza-se pela relação afastada dos joelhos, por os tornozelos estarem abaixo da anca / no prolongamento, e o ângulo pé – perna ser um ângulo recto. Os glúteos encontram-se abaixo da linha de água / intermédio, o tronco está em dorsi-flexão e inclinado para cima / paralelo à linha de água. A cabeça encontra-se abaixo da linha de água, os antebraços estão inclinados para baixo e os cotovelos encontram-se abaixo dos ombros / no prolongamento.</p>

	<div data-bbox="347 454 552 573" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="596 454 1002 573" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="491 584 868 607">5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T5,5C2,5B2</p> <p data-bbox="252 645 268 667">R</p> <p data-bbox="341 616 1018 909">Por fim, no momento da recuperação, verifica-se que a configuração se repete ao em 125 ciclos dos 220 analisados. Esta configuração é caracterizada por os tornozelos estarem abaixo da anca / no prolongamento, por os dedos dos pés estarem direccionados para baixo e para trás, pelo ângulo ponto intermédio do tronco – anca – joelho ser um ângulo obtuso e por as pernas estarem inclinadas para baixo. Os ombros encontram-se abaixo da linha de água, os glúteos também se encontram abaixo da linha de água / intermédio, estando o tronco inclinado para cima / paralelo à linha de água. A cabeça encontra-se abaixo da linha de água / intermédia e por fim os antebraços encontram-se inclinados para baixo / paralelos à linha de água.</p>
--	--

No conjunto de padrões dos nadadores não encontramos nenhum padrão comum a todos os elementos da amostra, daí se justifica a adaptação individual ao modelo técnico, uma vez que independentemente de existirem elementos da amostra pertencente à mesma escola de ensino, o resultado final (padrão motor) é efectivamente diferente de nadador para nadador. No entanto, é de referir que dos 11 nadadores analisados verificamos que todos os padrões encontrados eram completos, ou seja, todos os padrões eram caracterizados por 5 eventos correspondentes aos 5 momentos de observação (PAPB, SAPB, PAPP, SAPP e R).

Capítulo V

Conclusão

1. Conclusão

Após a investigação e análise dos resultados obtidos no presente estudo, podemos tecer as seguintes conclusões:

Criou-se um instrumento de observação qualitativa para a análise da técnica da Bruços, Sistema de Observação do Comportamento da Técnica de Bruços (SOCTB), na qual podemos considerar este instrumento viável e fiável para ser utilizado em condições similares, reais e concretas, funcionando de acordo com o pretendido. Ou seja, pode ser utilizado na observação da técnica de Bruços desde que mantenham condições idênticas de análise e os resultados serem comparáveis entre si face à natureza do protocolo.

Todos os dados adquiridos são verdadeiros o que nos leva a crer que o instrumento de observação utilizado, bem como a metodologia implementada são coerentes, simples, asseríveis e coesos para análise da observação da técnica de Bruços.

Daí a elevada concordância registada entre observadores e entre estes e o perito (precisão), significa que existe uma fiabilidade elevada, salvaguardando que o instrumento mede efectivamente o objecto em estudo, indicando também que a precisão do registo é elevada.

Quanto aos padrões motores é de referir que, cada um dos nadadores, apresenta o seu próprio padrão comportamental, uma vez que cada um ajusta a sua técnica de nado às suas características. Logo concluímos que embora os nadadores tenham como referência o modelo técnico de diversos autores, os mesmos nadam de forma diferente.

Foi possível concluir que os padrões motores de todos os nadadores foram diferentes entre si, no entanto todos são padrões de nado completos, ou seja, ambos eram constituídos por 5 eventos, que correspondiam à configuração do momento de observação (PAPB, SAPB, PAPP, SAPP e R). Assim, através das configurações obtidas foi fácil analisar e comparar em que critérios os padrões comportamentais variavam entre si.

Estas alterações comportamentais, ocorrem visto que cada nadador tem padrões com diferentes complexidades, pois alteram as configurações existentes por padrão.

Desta forma, concluímos que de todos os padrões comportamentais completos que caracterizam a técnica de bruços dos 11 nadadores, existem nadadores que possuem uma maior estabilidade do ciclo gestual. Esta maior estabilidade gestual caracteriza-se pelo maior número de ocorrências do mesmo ciclo (5 eventos) durante a execução da prova de 200m bruços. Assim, podemos referir que o nadador 1 foi o atleta que maior estabilidade comportamental apresentou durante análise da prova, pois ao longo dos 20 ciclos analisados, 10 ciclos (5 eventos iguais) repetiram-se. Em seguida, aparecem os nadadores 5, 9, 10 e 11, que repetem o mesmo gesto técnico (por ciclo) em 7 ciclos dos 20 analisados.

Analisando a existência de um padrão motor comum a todos os nadadores na amostra, concluímos que não existiu nenhum padrão motor representativo do mesmo, no entanto encontrou-se as configurações que maior representatividade obtivera em cada momento de observação.

Para finalizar, convém referir que como verificamos neste estudo, a quantidade de informação a retirar através de uma observação qualitativa, com recurso a instrumentos de observação correctamente aplicados, é imensa e variada.

Capítulo VI

Recomendações Futuras

1. Recomendações Futuras

Ao longo do desenvolvimento deste trabalho foram surgindo limitações ao estudo, de igual forma parece-nos oportuno seguir e incluir alguns aspectos em futuras linhas de investigação (dentro da mesma temática abordada).

Relativamente ao Instrumento:

- Para que não se crie a dúvida no observador, os códigos devem ter um grau de abertura específico.
- Reduzir o número de códigos por momento observado, visto que em alguns momentos o elevado número de códigos provoca alguma variabilidade no momento, o que dificulta a detecção de códigos.

Relativamente ao estudo:

- Analisar e comparar diversos grupos amostrais, tais como: nadadores de diferentes escalões etários, nadadores com menor performance e/ou resultado desportivo, nadadores de elite do género feminino, nadadores de elite internacionais finalistas em jogos olímpicos ou campeonatos do mundo, etc.
- Utilizar a situação de competição real, e não simulada, a fim de nos certificarmos de que os indivíduos da amostra nadam mesmo desta forma em situações competitivas.
- Efectuar o mesmo estudo em piscina longa e piscina curta e em provas diferentes, 50m, 100m, 400m e 800m, de forma a comparar as diferenças dos padrão motor representativo das fases de nado de cada nadador.-
- Estudar a influência e/ou ligação do lactato aos padrões motores obtidos no presente estudo.
- Realizar a confrontação da análise dos padrões com outros tipos de análise, podendo esta ser de carácter quantitativo.

Capítulo VII

Bibliografia

1. Bibliografia

Almeida, L (1993). Teorias da Inteligência. Porto: *Edições Jornal de Psicologia*.

Alves, F. (1995). Economia de nado e prestação competitiva. Determinantes mecânicas e metabólicas nas técnicas alternadas. *Dissertação de Doutoramento em Motricidade Humana na especialidade de Ciências do Desporto*. Lisboa: UTL – FMH.

Alves, F., Gomes-Pereira, J. & Pereira, F. (1996). Determinants of energy cost of front-crawl and backstroke swimming and competitive performance. In J. Troup, *et al.*, (Eds), *Biomechanics and Medicine in Swimming VII*, (pp. 185-191). London: E & FN Spon.

Anguera, M. (1990). Metodología Observacional. En J. Arnau, M. T. Anguera y J. Gómez. *Metodología de la Investigación en Ciencias del Comportamiento* (pp. 125-236). Murcia: Secretariado de Publicaciones de la Universidad de Murcia.

Anguera, M. & Blanco, A. (2003). Registro y codificación en el comportamiento deportivo. En A. Hernández Mendo (Coord.), *Psicología del Deporte* (Vol. 2). *Metodología* (p. 6-34). Buenos Aires: *Efdeportes* (www.efdeportes.com) [Reimpreso en A. Hernández Mendo (Coord.) (2005). *Psicología del Deporte, Vol. II, Metodología* (pp. 33-66). Sevilla: Wanceulen].

Anguera, M. (1988). *Observación en la escuela*. Barcelona: Graó.

Anguera, M. (1993). Proceso de categorización. En M.T. Anguera (Ed.). *Metodología observacional en la investigación psicológica*. 1: Fundamentación. Barcelona: PPU.

Anguera, M. (1995). Tratamiento cualitativo de los datos. Un M.T. Anguera, Arnau, J., Ato, M., Martínéz, R., Pascual, J., & Vallejo, G., (Ed.), *Métodos de investigación en psicología* (20). Madrid: Síntesis.

Anguera, M. (1999). *Observación en deporte y conducta cinésico-motriz: aplicaciones*. Edicions de la Universitat de Barcelona, Barcelona. (In Spanish).

Anguera, M., Blanco, A., Losada, J. & Mendo, A. (2000). La Metodología Observacional en el Deporte: Conceptos básicos. *Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital*, 24 de Agosto.

Anguera, M., Blanco, A., & Losada, J. (2001). Diseños observacionales, cuestión clave en el proceso de la Metodología Observacional. *Metodología de las Ciencias del Comportamiento*, 3 (2), pp. 135-160.

Anguera, M., Magnusson, M. & Jonsson, G. (2007). Instrumentos no estándar. *Avances en medición*, 5 (1), pp. 63-82.

Arellano, R. (1993). El Control Y evaluacion del entrenamiento; el control y evaluacion de la técnica. *Federacion Española Natacion. Escuela Nacional de Entrenadores*. Gandia.

Arellano, R. (1992). Avaliação da força propulsiva em natação e sua relação com o treinamento da técnica. *Dissertação para obtenção do grau de Doutorado*. Universidade de Granada.

Bakeman, R. & Gottman, J. (1989). Observación de la interacción: introducción al análisis secuencial. Madrid: Morata S.A..

Bakeman, R. & Quera, V. (2001). Using GSEQ with SPSS. *Metodología de las Ciencias del Comportamiento* 33(2), 195-214.

Bakeman, R. & Quera, V. (1996). Análisis de la interacción. Análisis secuencial con SDIS e GSEQ. Madrid: Rama.

Baumgartner, T. & Jackson, A. (1995). *Measurement for evaluation in physical education and exercise science*. 5th edition. Madison: Brown & Benchmark.

Blanco, A. (1993). Fiabilidad, precisión, validez y generalización de los diseños observacionales. En M.T. Anguera (Ed.) *Metodología observacional en la investigación psicológica* (pp. 149-261). Barcelona: P.P.U., Vol. II.

Blanco, A. (1997). Precisión en la evaluación de la Investigación Observacional. En *V Congreso de Metodología de las Ciencias Humanas y Sociales*. Sevilla: AEMCCO, 23-26 de Septiembre.

Blanco, A. & Anguera, M. (2000). Evaluación de la calidad en el registro del comportamiento: Aplicación a deportes de equipo. En E. Oñate, F. García Sicilia y L. Ramallo (Eds.), *Métodos Numéricos en Ciencias Sociales* (pp. 30-48). Barcelona: CIMNE.

Blanco-Villaseñor, A., Losada, J. & Anguera, M. (1991). Estimación de la precisión en diseños de evaluación ambiental. *Evaluación Psicológica/ Psychological Assessment*, 7 (2), pp. 223-257.

Bompa, T. (2002). *Periodização: teoria e metodologia do treinamento*. 1ª ed. São Paulo: Phorte Editora.

Bompa, T. (2005). *Treinando atletas de desporto coletivo*. São Paulo: Phorte Editora.

Borrie A., Jonsson G. & Magnusson M. (2002). Temporal pattern analysis and its applicability in sport: An explanation and exemplar data, *Journal of Sport Sciences*, 20, pp. 845-852.

Brito, A. (2005). *Observação directa e sistemática do comportamento*. Cruz Quebrada: Edições FMH (3 ed.).

Campaniço, J. (1999). Observação Qualitativa dos Movimentos Desportivos. *Dissertação de Doutoramento na Especialidade Educação Física e Desporto*. Vila Real: UTAD.

Campaniço, J. (2003). *A metodologia observacional no ensino da natação*. Revista APTN, ano 1 (2).

Campaniço, J. & Anguera, M. (2000). O modelo de ensino básico e as estratégias observacionais em natação. *XXIII Congreso da APTN (Associação Portuguesa de Técnicos de Natação)*. Vila Real: UTAD.

Campaniço, J., Santos, J. & Silva, A. (2006). Breaststroke Swimming Patterns From Vídeo Sequences Analyzes. Produced by Specific Field Formats. In: J.P Vilas-Boas, F. Alves, A. Marques (Eds.), *Biomechanics and Medicine in Swimming. X Portuguese Journal of Sport Sciences*, 6 (1) pp. 76-77, Porto.

Chatard J. (1985). Influence des facteurs morphologiques et de l'entraînement sur le rendement énergétique. In: *Les messages de l'association réflexion natation*. Compte rendu des Journées de Natation, pp. 53-63, Canet.

Chollet, D. (1990). *Approche scientifique de la natation sportive*. Paris: Editions Vigot.

Colman V & Persyn U. (1991) Diagnosis of the movement and physical characteristics leading to advice in breaststroke. *Continental course in swimming for coaches*. Gelsenkirshen: FINA-COI-DSV.

Colman V, & Persyn U. (1995). *The importance of the interaction between balance and propulsion in a Kinesiological evaluation of the symmetrical strokes*. Universidade Católica de Leuven.

Colman, V., Persyn, U., Daly, D. & Stijnen, V. (1998). A comparison of the intracyclic velocity variation in breaststroke swimmers with flat and undulating styles. *Journal of sports sciences*. 16, pp. 653-665.

Colman, V. & Persyn, U. (2000). The need for measurement of trunk flexion in breaststroke movement analysis, in Hong Y, Johns D (eds), *Proceedings of XVIII International symposium on biomechanics in sports*, The Chinese University University Press: Hong Kong, pp. 240-244.

Colman, V. & Persyn U. (1993). Diagnosis of the movement and physical characteristics leading to advice in breaststroke. *Continental course in swimming for coaches*. Gelsenkirshen: FINA COI- DVS.

Costil, D., Lee, G. & D'Aquisto, L. (1987). Video-computer assisted analysis of swimming technique. *Journal of Swimming Research*, 3 (2), pp. 5-9.

Costill, D., Maglisho, E. & Richardson, A. (1992). *Swimming*. Oxford: Blackwell Scientific Publication.

Counsilman, J. (1984). *A Natação. Ciência e técnica para a preparação de campeões*. Porto: Paisagem Editora.

Croll, P. (1995). *La observación sistemática en el aula*. Madrid: La Muralla.

- De Ketele, J. (1980). *Méthodologie de l'observation*. Bruxelles: de Boeck.
- Fleiss, J., Cohen, J. & Everitt, B. (1969). Large sample satandard errors of kappa and wighted *Kappa*. *Psychologycal Bulletin*, 72, pp. 323-327.
- Garganta, J. (1997). Modelação Tática do Jogo de Futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. *Dissertação para obtenção do grau de Doutoramento*. Porto: FCDEF-UP.
- Giménez, A. (1999). Modelos de Enseñanza Deportiva: analisis de dos decadas de investigación. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 4.
- Gomes, A., (2002). *Treinamento Desportivo: estruturação e periodização*. Porto Alegre: 1a ed. Artmed.
- Grosser, M. & Newmaier, A. (1986). Técnicas de entrenamiento. Teoria e prática de los deportes. Barcelona: *Ediciones Martinez Roca*.
- Harre, D. (1983). *Teoria del entrenamiento deportivo*. Científico-técnica editora.
- Hernández Mendo, A, González Villena, S., Ortega García, M., Ortega Orozco, J. & Rondán Roldán, R. (2000). Aportaciones del análisis secuencial al baloncesto: una aproximación. *Lecturas: EF y Deportes*. Revista Digital, 18.
- Hernández, A. & Molina, M. (2002). Cómo usar la observación en la psicología del deporte: principios metodológicos. *Revista Digital EF y Deportes* - Buenos Aires - Año 8, 49.
- Iguaran, J. (1972). *Historia de la natacion antigua y de la moderna de los juegos olímpicos*. Tolosa.
- Jonsson, G. (1998). Detecting patterns in complex behavioral processes with The Observer and Theme. Abstract in *L. P. J. J. Noldus* (Ed.), *Proceedings of Measuring Behavior '98: 2nd International Workshop on Methods and Techniques in Behavioral Research*, pp. 176.
- Kerlinger F. (1980). Observação e mensuração de variáveis. In: *Kerlinger FN. Metodologia da pesquisa em ciências sociais*. pp.144-61. São Paulo: EPU.

Knudson, D. & Morrison, C. (2001). *Análise qualitativa do movimento humano*. São Paulo: Manole.

Lewillie, L. (1983). Research in swimming: historical and scientific aspects. Em A. Hollander, P. Huijing e D. Groot (Eds.), *Biomechanics and Medicine in Swimming IV* (pp. 7-16). Champaign: Human Kinetics.

Lewis, B. (1979). Structured Observation. Report of the N.A.T.F.H.E. Physical Education Seccion, *Annual Conference Held At Chester College*, Chester, Galaister Ed. pp. 37-44.

Louro, H., Garrido, N., Ferraz, P., Marinho, D., Conceição, A., Tolentino, J., Barbosa, T. & Silva, A. (2009a). *As técnicas simultâneas em natação pura desportiva: Modelo biomecânico, Modelo Técnico e Modelo de Ensino*. Serviços Editoriais da UTAD.

Louro, H., Campaniço, J., Anguera, T., Marinho, D., Oliveira, C., Conceição, A. & Silva, A. (2010) Stability of Patterns of Behavior in the Butterfly Technique of The Elite Swimmers. *Journal of Sport Science & Medicine*, 10 (1).

Louro, H., Silva, A., Costa, A., Rodrigues, J., Conceição, A. & Campaniço, J. (2009b). Observation of The Stability of a Technical Implementation of evidence in 200M Butterfly. *Journal of Sport Science & Medicine*, 8 (11), pp. 186.

Lyon, M., Lyon, N. & Magnusson, M. (1994) The importance of temporal structure in analyzing schizophrenic behavior some theoretical and diagnostic implications. *Schizophr Res* 13, pp. 45–56.

Maglischo, E. (2003). *Swimming fastest*. Champaign, Illinois: *Human Kinetics*.

Magnusson, M. (1996). Hidden real-time patterns in intra- and inter-individual behavior: description and detection. *European Journal of Psychological Assessment*, 12, pp. 112-123.

Magnusson, M. (2000). Discovering hidden time patterns in behavior: T-patterns and their detection. *Behavior Research Methods, Instruments & Computers*, 32, pp. 93-110.

Magnusson, M., Burfield, I., Loijens, L., Grieco, F., Jonsson, G. & Spink, A. (2004). THÉME; Powerful Tool For Detection and Analysis Of Hidden patterns In *Behavior. Reference Manual*. Version 5.0.229 pages Pattern Vision Ltd and Noldus Information Technology By.

Manno, R. (1991). *Fundamentos do Entretenimento desportivo*. Barcelona. Paidotribo.

Martin, D., Klaus, C. & Klaus, L. (2001). *Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Noldus Information Technology (2003). *The Observer: Professional system for collection, analysis, presentation and management of observational data*. Reference Manual, Version 5.0. Wageningen, The Netherlands: Author.

Oliveira, C., Campaniço, J. & Anguera, M. (2001). La metodologia observacional en la enseñanza elemental de la natación: el uso de los formatos de campo. *Metodologia de las Ciencias del Comportamiento*, 3 (2), pp. 267-282.

Oppenheim, F. (1977). *Historie de la Natacion Mondiale et Française*. Paris: Editions Chiron.

Pauwels, J. (1979). Observation- An important part of didactic proficiency. In: Haag, K. *Physical Education and Evaluation*, Proceedings of XXII, I CHPER World Congress, Kill, UKHS eds. pp. 208-217.

Peixoto, C. (2000). A Técnica, como factor condicionante. *Revista Ludens.*, 16, (4), pp. 21-24. Cruz Quebrada: Ed. FMH - UTL.

Persyn, U. & Colman, V. (1999). What are the best breaststrokes doing now? In R. Sanders and J. Linsten (eds.) *Applied Proceedings of the XVII International Symposium on Biomechanics in Sports: Swimming*. Perth Western Australie, pp. 33-45.

Piasenta, J. (2000) *Aprender a Observar*. Lisboa: edição Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Platonov, V. (2004). *Teoria Geral do Treinamento Desportivo Olímpico*. Porto Alegre: Editora Artmed.

Rodríguez, L. (1997). História da natação e evolução dos estilos. *Natação, Saltos e Waterpolo*, 19 (1), pp. 38-49.

Sanders, R. (2001). What we can learn and use from the latest swimming science research on starts and turns. *XXIV Congresso Técnico – Científico da APTN* (Edição em CD ROM). Rio Maior.

Sarmiento, J. (1987). Observação de movimentos desportivos, influencia da formação da experiencia na identificação de erros técnicos em natação. *Dissertação de doutoramento na especialidade de treino e organização desportiva*. Lisboa: ISEF-UTL.

Sarmiento, P. (1991). Observação na Formação em Desporto. *Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto*. 41, pp. 167-174.

Sharpe, T., & Koperwas, J. (2003). *Behavior and sequential analyses. Principles and practice*. Sage Publications, Inc.

Silva, A. & Alves, F. (2000). Determinant Factors to Variation in Butterfly Velocity. In: R. Sanders, Y. Hong (eds), *proceedings of XVIII Internactional Symposium on Bimechanics In sports. Applied program: application of biomechanical study in swimming*, pp.73-74. Faculty of Education of the University of Edinburgh, Edinburgh.

Silva, A., Colman, V., Soons, B., Alves, F. & Persyn, U. (2002). Movement variables important for effectiveness and performance in breaststroke, In: *Proceedings of the XXth International Symposium on Biomechanics in Sports*, K. Gianikellis, (Ed.), pp. 39-42, Universidad de Extremadura, Cáceres.

Soares, S., Fernandes, R. & Vilas-Boas, J. (2003). Analysis of critical velocity regression line data in junior swimmers. *J.C. Chatard. Biomechanics and Medicine in Swimming IX*. 397-401. University of Saint-Etienne. Saint-Etienne

Starosta, W. (1991). Alcuni problemi della técnica sportiva. *SDS*. 22, pp. 15-24

Thomas, J. & Nelson, J. (1990). *Research in Physical Activity*. (2nd Ed.). Champaign, Ill: Human Kinetics.

Van Tilborgh, L., Willems, E. & Persyn, U. (1988). Estimation of breaststroke propulsion and resistance resultant impulses from film analysis, in Ungerechts B; Wilke K; Reischle K (eds). *Swimming Science V*. (International series on sport sciences 18), Champaign: Human Kinetics, pp. 67-72.

Vilas Boas, J. & Silva, J. (1993). Análise cinemática da técnica de braços ondulatório com recuperação aérea dos membros superiores. In: Bento J, Marques A (eds). *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem*. Porto: FCDEF-UP; pp. 395-407.

Vilas-Boas, J. (1993). Bases mecânicas da natação: Arrasto hidrodinâmico e propulsão. In: *Sebenta de Mestrado em treino de alto rendimento – natação*. Cruz Quebrada: FMH-ULT.

Vilas-Boas, J. (1998). A avaliação objectiva dos factores de rendimento em nadadores: contributo para o desenvolvimento da natação em Portugal. *Documento de apoio à disciplina Metodologia I - Natação*. FCDEF-UP, Porto.

Vilas-Boas, J. (2001). O ensino e aprimoramento das técnicas de braços e mariposa. In: *1ª Jornada de natação Feira Viva*. Santa Maria da Feira.

Weineck, J. (2003). *Atividade Física e Esporte Para Que?* São Paulo: Manole.

Zatsiorski, V. (1989). *Metrologia Deportiva. Ciudad de la Habana*. Editorial Pueblo y Educación.


Capítulo VIII

Anexos

Anexo 1

Imagens do sistema de observação do comportamento da técnica de bruços (SOCTB) elaborado em Excel.

Menor e maior observação	Imagem representativa do comportamento observado	Condições ambientais apropriadas	Condições de observação	Condições ambientais pelo rastreamento	Código Atividade observada conduta
Prática Ativa Propriedade dos Bruços		Normas	Posição dos braços	Localização	101
			Seleção horizontal - boca	Adesão da cabeça ao prolongamento	102
			Posição dos braços em relação ao plano de água	Paralelismo	103
			Inclinação das pernas em relação à linha de água	Inclinação para cima e para baixo da linha de água	104
			Posição da cabeça em relação ao plano de água	Adesão da cabeça	105
			Posição do tronco	Coroa do corpo	106
			Inclinação da cabeça em relação ao plano de água	Inclinação para cima e para baixo da linha de água	107
			Ordemação de vulto	Diagonais / Cabelo	108
			Inclinação da cabeça em relação ao plano de água	Inclinação da cabeça para cima e para baixo da linha de água	109
			Seleção do braço em relação ao plano de água	Adesão dos braços / ao prolongamento	110
					111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122
Segunda Ativa Propriedade dos Bruços		Normas	Posição dos braços	Paralelismo	201
			Inclinação das pernas em relação à linha de água	Inclinação para baixo / paralelo à linha de água	202
			Posição dos braços	Paralelismo	203
			Seleção horizontal - boca	Adesão da cabeça ao prolongamento	204
			Posição do tronco	Coroa do corpo	205
			Inclinação da cabeça em relação ao plano de água	Inclinação para cima e para baixo da linha de água	206
			Inclinação da cabeça em relação ao plano de água	Inclinação da cabeça para cima e para baixo da linha de água	207
			Ordemação de vulto	Diagonais / Cabelo	208
			Inclinação da cabeça em relação ao plano de água	Inclinação da cabeça para cima e para baixo da linha de água	209
			Seleção do braço em relação ao plano de água	Adesão dos braços / ao prolongamento	210
					211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226
Terceira Ativa Propriedade dos Bruços		Normas	Seleção horizontal - boca	Adesão da cabeça	301
			Inclinação da cabeça em relação ao plano de água	Inclinação da cabeça	302
			Seleção horizontal - boca	Adesão da cabeça	303
			Posição do tronco	Coroa do corpo	304
			Inclinação da cabeça em relação ao plano de água	Inclinação da cabeça para cima e para baixo da linha de água	305
			Inclinação da cabeça em relação ao plano de água	Inclinação da cabeça para cima e para baixo da linha de água	306
			Ordemação de vulto	Diagonais / Cabelo	307
			Inclinação da cabeça em relação ao plano de água	Inclinação da cabeça para cima e para baixo da linha de água	308
			Seleção do braço em relação ao plano de água	Adesão dos braços / ao prolongamento	309
			Seleção do braço em relação ao plano de água	Adesão dos braços / ao prolongamento	310
					311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326

Sugestão de observação da técnica		Postura	Posição do corpo (vertical)	Alinhamento	90°
			Posição do pescoço (vertical)	Alinhamento	90°
			Posição do tronco (vertical)	Alinhamento	90°
			Posição das pernas (vertical)	Alinhamento	90°
		Tronco	Posição das pernas (vertical)	Alinhamento	90°
			Posição do tronco (vertical)	Alinhamento	90°
		Postura	Posição do tronco (vertical)	Alinhamento	90°
			Posição do tronco (vertical)	Alinhamento	90°
		Postura	Posição do tronco (vertical)	Alinhamento	90°
			Posição do tronco (vertical)	Alinhamento	90°
90°, 90°, 90°, 90°, 90°, 90°, 90°, 90°, 90°, 90°					
Sugestão de observação da técnica		Postura	Posição do corpo (vertical)	Alinhamento	90°
			Posição do pescoço (vertical)	Alinhamento	90°
			Posição do tronco (vertical)	Alinhamento	90°
			Posição das pernas (vertical)	Alinhamento	90°
		Tronco	Posição das pernas (vertical)	Alinhamento	90°
			Posição do tronco (vertical)	Alinhamento	90°
		Postura	Posição do tronco (vertical)	Alinhamento	90°
			Posição do tronco (vertical)	Alinhamento	90°
		Postura	Posição do tronco (vertical)	Alinhamento	90°
			Posição do tronco (vertical)	Alinhamento	90°
90°, 90°, 90°, 90°, 90°, 90°, 90°, 90°, 90°, 90°					

Anexo 2

Os dados que se seguem correspondem á análise da qualidade do instrumento através da análise a todos os códigos do instrumento utilizando o índice Kappa.

Em seguida encontra-se ilustrado um ficheiro tipo (perito 1) para iniciar análise da qualidade do instrumento e produção de output no software GSEQ 5.1.

Multievent

(\$P= 1P1 1P2 2P1 2P2 3P1 3P2 4P1 4P2 5P1 5P2)
 (\$PE=1P3 1P4 2P3 2P4 3P3 3P4 4P3 4P4 5P3 5P4)
 (\$PER= 1P5 1P6 2P5 2P6 3P5 3P6 4P5 4P6 4P7 5P5 5P6)
 (\$PERN= 1P7 1P8 2P7 2P8 5P7 5P8)
 (\$T= 1T1 1T2 2T1 2T2 2T3 3T1 3T2 3T3 4T1 4T2 5T1 5T2)
 (\$TR= 1T3 1T4 1T5 2T4 2T5 3T4 3T5 4T3 4T4 4T5 5T3 5T4)
 (\$TRO= 1T6 1T7 2T6 2T7 4T6 4T7 5T5 5T6)
 (\$C= 1C1 1C2 2C1 2C2 3C1 3C2 4C1 4C2 5C1 5C2)
 (\$CA= 1C3 1C4 2C3 2C4)
 (\$B= 1B1 1B2 2B1 2B2 3B1 3B2 4B1 4B2 5B1 5B2)
 (\$BR= 2B3 2B4 3B3 3B4 4B3 4B4)
 (\$BRA= 3B5 3B6);

<perito 1>

1P1 1P4 1P6 1P8 1T1 1T4 1T6 1C1 1C4 1B2.
 2P1 2P4 2P5 2P8 2T3 2T4 2T7 2C2 2C3 2B2 2B3.
 3P1 3P3 3P6 3T3 3T4 3C1 3B2 3B4 3B6.
 4P1 4P4 4P6 4T2 4T3 4T6 4C1 4B1 4B4.
 5P2 5P3 5P5 5P8 5T2 5T4 5T5 5C2 5B2 ;

1P1 1P4 1P6 1P8 1T1 1T4 1T6 1C1 1C4 1B2.
 2P1 2P4 2P5 2P8 2T3 2T4 2T7 2C2 2C3 2B1 2B3.
 3P1 3P3 3P6 3T3 3T4 3C1 3B1 3B4 3B6.
 4P1 4P4 4P6 4T2 4T3 4T6 4C1 4B1 4B4.
 5P2 5P3 5P5 5P8 5T2 5T4 5T5 5C2 5B2;

1P1 1P4 1P6 1P8 1T1 1T4 1T6 1C1 1C4 1B2.
 2P1 2P4 2P5 2P8 2T3 2T4 2T7 2C2 2C3 2B2 2B3.
 3P1 3P3 3P5 3T3 3T4 3C1 3B1 3B4 3B6.
 4P1 4P4 4P5 4T2 4T3 4T6 4C2 4B1 4B4.
 5P2 5P3 5P6 5P8 5T2 5T4 5T5 5C2 5B2;

1P1 1P4 1P7 1P8 1T1 1T4 1T6 1C1 1C4 1B2.
 2P1 2P4 2P5 2P8 2T1 2T4 2T7 2C2 2C3 2B2 2B3.
 3P1 3P3 3P6 3T3 3T4 3C1 3B1 3B4 3B6.
 4P1 4P4 4P5 4T2 4T3 4T6 4C1 4B1 4B4.
 5P2 5P3 5P5 5P8 5T2 5T4 5T5 5C2 5B2;

1P1 1P4 1P7 1P8 1T1 1T3 1T6 1C2 1C4 1B2.
 2P1 2P4 2P6 2P8 2T1 2T4 2T7 2C2 2C3 2B2 2B3.
 3P1 3P3 3P6 3T3 3T4 3C1 3B1 3B4 3B6.
 4P1 4P4 4P6 4T2 4T3 4T6 4C1 4B1 4B4.
 5P2 5P3 5P6 5P8 5T2 5T4 5T5 5C2 5B2/

Posteriormente o software efectua o cruzamento de dados, dando no final a concordância obtida para a qualidade e fiabilidade do instrumento.

GSEQ 5.1, Generalized Sequential Quotient, 04-04-2011 22:13:18

Obs1: Perito 1.mds
 Made: MDS file saved by SDIS compiler Version 5.1 04-04-2011 22:13:27
 Obs2: observador 1.mds
 Made: MDS file saved by SDIS compiler version 5.1 04-04-2011 22:13:55

Type: Multi
 Units: events

1,00 Kappa
 100% Agreement
 1,00 Maximum value of kappa
 Rows: Obs1, Cols: Obs2

	1	2	3	4	5	T
1	5	0	0	0	0	5 1P1
2	0	0	0	0	0	0 2P2
3	0	0	0	20	20	40 (all others)
T	5	0	0	20	25	Totals

1,00 Kappa
 100% Agreement
 1,00 Maximum value of kappa
 Rows: Obs1, Cols: Obs2

	2	2	3	4	5	T
2	5	0	0	0	0	5 2P1
2	0	0	0	0	0	0 2P2
3	0	0	0	20	20	40 (all others)
T	5	0	0	20	25	Totals

1,00 Kappa
 100% Agreement
 1,00 Maximum value of kappa
 Rows: Obs1, Cols: Obs2

	2	2	3	4	5	T
2	5	0	0	0	0	5 3P1
3	0	0	0	0	0	0 3P2
4	0	0	0	20	20	40 (all others)
T	5	0	0	20	25	Totals

,76 Kappa
 92% Agreement
 ,76 Maximum value of kappa
 Rows: Obs1, Cols: Obs2

	4	4	5	T
4	2	2	0	4 4P1
4	0	0	0	0 4P2
5	0	0	0	0 (all others)
T	2	2	0	4 Totals

1,00 Kappa
100% Agreement
1,00 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	5	5	&	T
5	0	0	0	0 SP1
5	0	5	0	5 SP2
&	0	0	20	20 & (all others)
T	0	5	20	25 Totals

1,00 Kappa
100% Agreement
1,00 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	1	1	&	T
1	0	0	0	0 IP3
1	0	5	0	5 IP4
&	0	0	20	20 & (all others)
T	0	5	20	25 Totals

1,00 Kappa
100% Agreement
1,00 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	2	2	&	T
2	0	0	0	0 2P3
2	0	5	0	5 2P4
&	0	0	20	20 & (all others)
T	0	5	20	25 Totals

1,00 Kappa
100% Agreement
1,00 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	3	3	&	T
3	5	0	0	5 3P3
3	0	0	0	0 3P4
&	0	0	20	20 & (all others)
T	5	0	20	25 Totals

1,00 Kappa
100% Agreement
1,00 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	4	4	&	T
4	0	0	0	0 4P2
4	0	5	0	5 4P4
&	0	0	20	20 & (all others)
T	0	5	20	25 Totals

1,00 Kappa
100% Agreement
1,00 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	5	5	&	T
5	5	0	0	5 5P2
5	0	0	0	0 5P4
&	0	0	20	20 & (all others)
T	5	0	20	25 Totals

,67 Kappa
88% Agreement
,71 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	1	1	&	T
1	0	0	0	0 1P5
1	1	2	0	3 1P6
&	0	2	20	22 & (all others)
T	1	4	20	25 Totals

1,00 Kappa
100% Agreement
1,00 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	2	2	&	T
2	4	0	0	4 2P5
2	0	1	0	1 2P6
&	0	0	20	20 & (all others)
T	4	1	20	25 Totals

,66 Kappa
88% Agreement
,65 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	3	3	&	T
3	1	0	0	1 3P5
3	2	1	0	4 3P6
&	0	0	20	20 & (all others)
T	4	1	20	25 Totals

,65 Kappa
88% Agreement
,77 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	4	4	4	&	T
4	0	2	0	0	2 4P5
4	0	2	1	0	3 4P6
4	0	0	0	0	0 4P7
&	0	0	0	20	20 & (all others)
T	0	4	1	20	25 Totals

,76 Kappa
92% Agreement
,76 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	5	5	&	T
5	2	0	0	2 5P5
5	2	0	0	2 5P6
&	0	0	20	20 & (all others)
T	5	0	20	25 Totals

,76 Kappa
92% Agreement
,76 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	1	1	&	T
1	0	2	0	2 1P7
1	0	3	0	3 1P8
&	0	0	20	20 & (all others)
T	0	5	20	25 Totals

1,00 Kappa
100% Agreement
1,00 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	2	2	&	T
2	0	0	0	0 2P7
2	0	5	0	5 2P8
&	0	0	20	20 & (all others)
T	0	5	20	25 Totals

1,00 Kappa
100% Agreement
1,00 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	5	5	&	T
5	0	0	0	0 5P7

	5	0	5	0	5 5P8
&	0	0	20	20 & (all others)	
T	0	5	20	25 Totals	

1,00 Kappa
100% Agreement
1,00 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	1	1	&	T
1	5	0	0	5 1T1
1	0	0	0	0 1T2
&	0	0	20	20 & (all others)
T	5	0	20	25 Totals

1,00 Kappa
100% Agreement
1,00 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	2	2	2	&	T
2	2	0	0	0	2 2T1
2	0	0	0	0	0 2T2
2	0	0	5	0	5 2T3
&	0	0	0	20	20 & (all others)
T	2	0	5	20	25 Totals

1,00 Kappa
100% Agreement
1,00 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	3	3	3	&	T
3	0	0	0	0	0 3T1
3	0	0	0	0	0 3T2
3	0	0	5	0	5 3T3
&	0	0	0	20	20 & (all others)
T	0	0	5	20	25 Totals

1,00 Kappa
100% Agreement
1,00 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	4	4	&	T
4	0	0	0	0 4T1
4	0	5	0	5 4T2
&	0	0	20	20 & (all others)
T	0	5	20	25 Totals

1,00 Kappa
100% Agreement
1,00 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	5	5	&	T
5	0	0	0	0
5	0	5	0	5
&	0	0	20	20
T	0	5	20	25

Totals

,55 Kappa
56% Agreement
,55 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	1	1	1	&	T
1	0	1	0	0	1
1	0	4	0	0	4
1	0	0	0	0	0
&	0	0	0	20	20
T	0	5	0	20	25

Totals

1,00 Kappa
100% Agreement
1,00 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	2	2	&	T
2	5	0	0	5
2	0	0	0	0
&	0	0	20	20
T	5	0	20	25

Totals

1,00 Kappa
100% Agreement
1,00 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	3	3	&	T
3	5	0	0	5
3	0	0	0	0
&	0	0	20	20
T	5	0	20	25

Totals

,55 Kappa
56% Agreement
,55 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	4	4	4	&	T
4	1	4	0	0	5
4	0	0	0	0	0
4	0	0	0	0	0
&	0	0	0	20	20
T	1	4	0	20	25

Totals

1,00 Kappa
100% Agreement
1,00 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	5	5	&	T
5	0	0	0	0
5	0	5	0	5
&	0	0	20	20
T	0	5	20	25

Totals

1,00 Kappa
100% Agreement
1,00 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

1	1	&	T
1	5	0	5
1	0	0	0
&	0	0	20
T	5	0	25

Totals

1,00 Kappa
100% Agreement
1,00 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

2	2	&	T
2	0	0	0
2	0	5	5
&	0	0	20
T	0	5	25

Totals

1,00 Kappa
100% Agreement
1,00 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

4	4	&	T
4	5	0	5
4	0	0	0
&	0	0	20
T	5	0	25

Totals

1,00 Kappa
100% Agreement
1,00 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

5	5	&	T
5	5	0	5
5	0	0	0
&	0	0	20
T	5	0	25

Totals

,88 Kappa
96% Agreement
,88 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

1	1	&	T
1	3	1	4
1	0	1	1
&	0	0	20
T	3	2	25

Totals

,88 Kappa
 96% Agreement
 ,88 Maximum value of kappa
 Rows: Obs1, Cols: Obs2

	2	2	&	T
2	0	0	0	0 2C1
2	1	4	0	5 2C2
&	0	0	20 20	& (all others)
T	1	4	20	25 Totals

1,00 Kappa
 100% Agreement
 1,00 Maximum value of kappa
 Rows: Obs1, Cols: Obs2

	3	3	&	T
3	5	0	0	5 3C1
3	0	0	0	0 3C2
&	0	0	20 20	& (all others)
T	5	0	20	25 Totals

,88 Kappa
 96% Agreement
 ,88 Maximum value of kappa
 Rows: Obs1, Cols: Obs2

	4	4	&	T
4	4	0	0	4 4C1
4	1	0	0	1 4C2
&	0	0	20 20	& (all others)
T	5	0	20	25 Totals

1,00 Kappa
 100% Agreement
 1,00 Maximum value of kappa
 Rows: Obs1, Cols: Obs2

	5	5	&	T
5	0	0	0	0 5C1
5	0	5	0	5 5C2
&	0	0	20 20	& (all others)
T	0	5	20	25 Totals

,44 Kappa
 88% Agreement
 ,44 Maximum value of kappa
 Rows: Obs1, Cols: Obs2

	1	1	&	T
1	0	0	0	0 1C1
1	5	0	0	5 1C4
&	0	0	20 20	& (all others)
T	5	0	20	25 Totals

1,00 Kappa
 100% Agreement
 1,00 Maximum value of kappa
 Rows: Obs1, Cols: Obs2

	2	2	&	T
2	5	0	0	5 2C3
2	0	0	0	0 2C4
&	0	0	20 20	& (all others)
T	5	0	20	25 Totals

,55 Kappa
96% Agreement
,55 Maximum value of kappa
Rows: OBS1, Cols: OBS2

	1	1	&	T
1	0	0	0	181
1	1	4	0	5182
&	0	0	20	20 & (all others)
T	1	4	20	25 Totals

,77 Kappa
92% Agreement
,77 Maximum value of kappa
Rows: OBS1, Cols: OBS2

	2	2	&	T
2	1	0	0	1281
2	2	2	0	4282
&	0	0	20	20 & (all others)
T	3	2	20	25 Totals

,88 Kappa
96% Agreement
,88 Maximum value of kappa
Rows: OBS1, Cols: OBS2

	3	2	&	T
3	2	1	0	4281
3	0	1	0	1382
&	0	0	20	20 & (all others)
T	3	2	20	25 Totals

1,00 Kappa
100% Agreement
1,00 Maximum value of kappa
Rows: OBS1, Cols: OBS2

	4	4	&	T
4	5	0	0	5481
4	0	0	0	0482
&	0	0	20	20 & (all others)
T	5	0	20	25 Totals

,76 Kappa
92% Agreement
,76 Maximum value of kappa
Rows: OBS1, Cols: OBS2

	5	5	&	T
5	0	0	0	581
5	2	3	0	582
&	0	0	20	20 & (all others)
T	2	3	20	25 Totals

1,00 Kappa
100% Agreement
1,00 Maximum value of kappa
Rows: OBS1, Cols: OBS2

	2	2	&	T
2	5	0	0	5282
2	0	0	0	0284
&	0	0	20	20 & (all others)
T	5	0	20	25 Totals

1,00 Kappa
100% Agreement
1,00 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	3	5	6	T
3	0	0	0	383
5	0	5	0	5 384
6	0	0	20	20 6 (all others)
T	0	5	20	25 Totals

1,00 Kappa
100% Agreement
1,00 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	4	4	6	T
4	0	0	0	483
4	0	5	0	5 484
6	0	0	20	20 6 (all others)
T	0	5	20	25 Totals

1,00 Kappa
100% Agreement
1,00 Maximum value of kappa
Rows: Obs1, Cols: Obs2

	3	5	6	T
3	0	0	0	385
5	0	5	0	5 386
6	0	0	20	20 6 (all others)
T	0	5	20	25 Totals

Anexo 3

Ficheiro tipo (nadador 1) para iniciar análise das observações e produção de output no software Thème.

Dataname	T	Event
Nadador_1	0	:
Nadador_1	1	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1
Nadador_1	22	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3
Nadador_1	84	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6
Nadador_1	90	4P1,4P3,4P6,4T2,4T3,4T6,4C1,4B2,4B4
Nadador_1	106	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2
Nadador_1	198	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1
Nadador_1	220	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3
Nadador_1	284	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6
Nadador_1	292	4P1,4P3,4P6,4T2,4T3,4T6,4C1,4B2,4B4
Nadador_1	306	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2
Nadador_1	404	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1
Nadador_1	426	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3
Nadador_1	490	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6
Nadador_1	498	4P1,4P3,4P6,4T2,4T3,4T6,4C1,4B2,4B4
Nadador_1	512	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2
Nadador_1	612	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1
Nadador_1	642	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3
Nadador_1	704	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6
Nadador_1	712	4P1,4P3,4P6,4T2,4T3,4T6,4C1,4B2,4B4
Nadador_1	726	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2
Nadador_1	822	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1
Nadador_1	850	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3
Nadador_1	918	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6
Nadador_1	926	4P1,4P3,4P6,4T2,4T3,4T6,4C1,4B2,4B4
Nadador_1	938	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2
Nadador_1	1001	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1
Nadador_1	1026	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3
Nadador_1	1098	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6
Nadador_1	1104	4P1,4P3,4P6,4T2,4T3,4T6,4C1,4B2,4B4
Nadador_1	1120	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2
Nadador_1	1238	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1
Nadador_1	1262	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3
Nadador_1	1334	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6
Nadador_1	1342	4P1,4P3,4P6,4T2,4T3,4T6,4C1,4B2,4B4
Nadador_1	1356	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2
Nadador_1	1472	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1
Nadador_1	1500	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3
Nadador_1	1560	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6
Nadador_1	1576	4P1,4P3,4P6,4T2,4T3,4T6,4C1,4B2,4B4
Nadador_1	1590	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2
Nadador_1	1706	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1
Nadador_1	1732	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3

Nadador _1	1802	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6
Nadador _1	1812	4P1,4P3,4P6,4T2,4T3,4T6,4C1,4B2,4B4
Nadador _1	1822	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2
Nadador _1	1948	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1
Nadador _1	1974	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3
Nadador _1	2044	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6
Nadador _1	2052	4P1,4P3,4P6,4T2,4T3,4T6,4C1,4B2,4B4
Nadador _1	2064	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2
Nadador _1	3001	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1
Nadador _1	3024	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3
Nadador _1	3094	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6
Nadador _1	3098	4P1,4P3,4P6,4T2,4T3,4T6,4C1,4B2,4B4
Nadador _1	3114	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2
Nadador _1	3214	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1
Nadador _1	3240	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3
Nadador _1	3308	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6
Nadador _1	3314	4P1,4P3,4P6,4T2,4T3,4T6,4C1,4B2,4B4
Nadador _1	3330	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2
Nadador _1	3434	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1
Nadador _1	3460	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3
Nadador _1	3526	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6
Nadador _1	3536	4P1,4P3,4P6,4T2,4T3,4T6,4C1,4B2,4B4
Nadador _1	3550	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2
Nadador _1	3654	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1
Nadador _1	3680	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3
Nadador _1	3744	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6
Nadador _1	3754	4P1,4P3,4P6,4T2,4T3,4T6,4C1,4B2,4B4
Nadador _1	3766	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2
Nadador _1	3864	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1
Nadador _1	3896	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3
Nadador _1	3956	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6
Nadador _1	3969	4P1,4P3,4P6,4T2,4T3,4T6,4C1,4B2,4B4
Nadador _1	3976	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2
Nadador _1	4001	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1
Nadador _1	4016	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3
Nadador _1	4076	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6
Nadador _1	4084	4P1,4P3,4P6,4T2,4T3,4T6,4C1,4B2,4B4
Nadador _1	4098	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2
Nadador _1	4176	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1
Nadador _1	4202	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3
Nadador _1	4262	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6
Nadador _1	4270	4P1,4P4,4P6,4T2,4T3,4T6,4C1,4B2,4B4
Nadador _1	4282	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2
Nadador _1	4358	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1
Nadador _1	4384	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3
Nadador _1	4444	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6
Nadador _1	4452	4P1,4P4,4P6,4T2,4T3,4T6,4C1,4B2,4B4
Nadador _1	4464	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2
Nadador _1	4536	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1
Nadador _1	4564	2P1,2P4,2P5,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3
Nadador _1	4624	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6
Nadador _1	4634	4P1,4P4,4P6,4T2,4T3,4T6,4C1,4B2,4B4
Nadador _1	4646	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2

Nadador _1	4726	1P1,1P3,1P6,1P7,1T1,1T5,1T6,1C2,1C4,1B1
Nadador _1	4748	2P2,2P4,2P6,2P8,2T3,2T4,2T7,2C2,2C3,2B2,2B3
Nadador _1	4812	3P1,3P3,3P6,3T3,3T4,3C1,3B2,3B4,3B6
Nadador _1	4816	4P1,4P4,4P6,4T2,4T3,4T6,4C1,4B2,4B4
Nadador _1	4828	5P2,5P3,5P5,5P8,5T2,5T4,5T6,5C2,5B2
Nadador _1	&	

Anexo 4

No que respeita ao nadador 1 encontramos padrões com diferentes eventos e configurações distintas.

De seguida iremos mostrar esses mesmos padrões encontrados segundo os critérios definidos a priori.

