

ANEXOS

ANEXO I – ESCALA DE PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO

06 -

07 - MUITO, MUITO LEVE

08 -

09 - MUITO LEVE

10 -

11 - RAZOAVELMENTE LEVE

12 -

13 - ALGO DIFÍCIL

14 -

15 - DIFÍCIL

16 -

17 - MUITO DIFÍCIL

18 -

19 - MUITO, MUITO DIFÍCIL

20 -

ANEXO III – FICHA DE COLETA DE DADOS – Teste Escalonado Máximo



ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE – USP

Laboratório de Determinantes Energéticos do Desempenho Esportivo

FICHA DE COLETA DE DADOS – TESTE ESCALONADO MÁXIMO (TEM)

Data: ___ / ___ / 2011.

Horário - ___ : ___ h

Temperatura: ___ °C

U.R.A.: ___ %

Nome do Atleta: _____

Data de nascimento: ___ / ___ / 19 ___ Categoria: _____

Tempo de experiência: ___ anos Fase de treinamento: _____

Observações:

FC de repouso: ___ bpm; [La] de repouso: ___ mmol/L; VO₂ de repouso ___ ml/kg/min.

Nº do estágio	Velocidade	VO ₂	FC	PSE	R	[La]
1	12,0 km/h					
2	13,2 km/h					
3	14,4 km/h					
4	15,6 km/h					
5	16,8 km/h					
6	18,0 km/h					
7	19,2 km/h					
8	20,4 km/h					
9	21,6 km/h					
10	22,8 km/h					
11	24,0 km/h					
12	25,2 km/h					
13	25,8 km/h					
14	27,0 km/h					

ANEXO IV – FICHA DE COLETA DE DADOS – Teste de Corrida de 5.000m



ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE – USP

Laboratório de Determinantes Energéticos do Desempenho Esportivo

FICHA DE COLETA DE DADOS – TESTE DE CORRIDA DE 5.000m (TT5)

Data: ___ / ___ / 2011.

Horário - ___ : ___ h

Temperatura: ___ °C

U.R.A.: ___ %

Nome do Atleta: _____

Data de nascimento: ___ / ___ / 19 ___ Categoria: _____

Tempo de experiência: ___ anos Fase de treinamento: _____

Tempo do teste: _____

FC de repouso: ___ bpm

[La] de repouso: ___ mmol/L

Trecho	Tempo	FC	PSE	Velocidade	[La]
200m					--
600m					--
1000m					--
1200m					--
1600m					--
2000m					--
2200m					--
2600m					--
3000m					--
3200m					--
3600m					--
4000m					--
4200m					--
4600m					--
5000m					--
1º min.	--		--	--	
3º min.	--		--	--	
5º min.	--		--	--	

ANEXO V – TERMO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE
 Laboratório de Determinantes Energéticos do Desempenho Esportivo – LaDESP
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

I - DADOS DE IDENTIFICAÇÃO DO SUJEITO DA PESQUISA OU RESPONSÁVEL LEGAL**1. DADOS DO INDIVÍDUO**

Nome completo _____

Sexo Masculino
 Feminino

RG _____

Data de nascimento _____

Endereço completo _____

CEP _____

Fone _____

e-mail _____

II - DADOS SOBRE A PESQUISA CIENTÍFICA

1. Título do Projeto de Pesquisa

Análise da estratégia de corrida e suas relações com variáveis de desempenho de atletas

2. Pesquisador Responsável

Maria Augusta Peduti Dal Molin Kiss

3. Cargo/Função

Professora Titular do Departamento de Esporte e Vice-Diretora da EEFEE/USP

4. Avaliação do risco da pesquisa:

 RISCO MÍNIMO RISCO BAIXO RISCO MÉDIO RISCO MAIOR
(probabilidade de que o indivíduo sofra algum dano como consequência imediata ou tardia do estudo)

5. Duração da Pesquisa

12 meses

III - EXPLICAÇÕES DO PESQUISADOR AO INDIVÍDUO OU SEU REPRESENTANTE LEGAL SOBRE A PESQUISA, DE FORMA CLARA E SIMPLES, CONSIGNANDO:**1. Justificativa**

Esta pesquisa tem por objetivo buscar evidências de validade do método de avaliação de corredores, analisando testes de desempenho e mantendo preservadas as características específicas da modalidade (corrida de 5.000m), como local de treinamento, competição, intensidade de exercício e fatores externos (ambientais).

2. Procedimentos que serão utilizados e propósitos, incluindo a identificação dos procedimentos que são experimentais:

2.1 Procedimentos

Primeiramente você responderá a um breve questionário, em seguida será submetido a uma avaliação inicial, para mensuração de suas medidas antropométricas (peso corporal, estatura e dobras cutâneas) e avaliação cardiológica que será realizada por médico especializado. Dois testes de desempenho serão realizados, um em esteira ergométrica no LaDESP e outro em pista de atletismo do CEPEUSP, você poderá se familiarizar com os mesmos, que terão um intervalo mínimo de uma semana para sua realização. O primeiro teste consiste em estágios com duração de 3 (três) minutos cada, formados por velocidades progressivas onde serão monitoradas a frequência cardíaca. A velocidade inicial é de 12 km.h^{-1} com incrementos de $1,2 \text{ km.h}^{-1}$ a cada novo estágio até o esforço máximo ou exaustão voluntária. Antes do início do teste e ao final de cada estágio, haverá uma pausa (aproximadamente 30 segundos) para coleta de uma pequena amostra de sangue da extremidade de sua orelha. Também será tomada a percepção subjetiva de esforço com base em uma escala pré-determinada numeralmente por uma tabela de valores e classificações (Escala de Borg) onde você receberá instruções para respondê-la. O segundo teste consiste na avaliação do seu desempenho, ou seja, rendimento máximo na corrida de 5.000m contínuos. Trata-se de doze voltas e meia na pista de atletismo onde também serão monitoradas a frequência cardíaca e as velocidades de corrida, como também será tomada a percepção subjetiva de esforço pela mesma escala do primeiro teste e a cada volta. Passados 1 (um), 3 (três) e 5 (cinco) minutos do final do segundo teste serão coletadas amostras de sangue da extremidade de sua orelha.

3. Desconfortos e riscos esperados:

Pouco desconforto é esperado em decorrência do esforço a que você será submetido nos testes, já que você está habituado às tarefas que os compõe e ao local de realização dos mesmos. Um desconforto mínimo pode ocorrer apenas nas coletas das amostras de sangue, pois um pequeno furo será realizado no lóbulo de sua orelha, que será previamente higienizada, com material descartável e esterilizado. O uso da máscara para análise dos gases, do monitor portátil, da fita peitoral elástica e do GPS, todos não acarretarão prejuízos aos seus movimentos. O risco do uso da pista de atletismo é pequeno, pois o horário dos testes oferece pouca ou nenhuma interferência de outros indivíduos.

4. Benefícios que poderão ser obtidos:

A obtenção de dados importantes para aplicação e controle das cargas de seus programas de treinamento diante da condição física apresentada. Isso será baseado na análise e discussão dos dados coletados pelo pesquisador e colaboradores deste estudo. Assim, sem custo algum, o atleta e seu técnico terão assegurado o recebimento de um relatório individual com todos os resultados dos testes com devidos esclarecimentos, de maneira a torná-lo aplicável e útil à sua rotina de treinamento e competições esportivas.

5. Procedimentos alternativos que possam ser vantajosos para o indivíduo:

A estratégia utilizada no estudo busca evidências de validade dos métodos de avaliação física de corredores pela redução das visitas aos laboratórios, uso de equipamentos sofisticados de alto custo e operação técnica especializada.

IV - ESCLARECIMENTOS DADOS PELO PESQUISADOR SOBRE GARANTIAS DO SUJEITO DA PESQUISA:

1. Fica garantido o acesso, a qualquer tempo, às informações sobre os procedimentos dos testes, bem como os riscos e benefícios relacionados à pesquisa, inclusive para dirimir eventuais dúvidas.
2. O sujeito da pesquisa tem total liberdade de retirar seu consentimento ou mesmo deixar de participar do estudo a qualquer momento se julgar necessário, sem que isto traga qualquer prejuízo à continuidade da assistência por parte do pesquisador.
3. São inteiramente salvaguardadas a confidencialidade, o sigilo e a privacidade sobre a identidade, as imagens e os dados de todos os sujeitos no que se refere todo o processo de avaliação.
4. O pesquisador assegura disponibilidade de assistência médica no HU ou no HCFMUSP, por eventuais acidentes, intercorrências ou danos à saúde durante os testes decorrentes da pesquisa.

V - INFORMAÇÕES DE NOMES, ENDEREÇOS E TELEFONES DOS RESPONSÁVEIS PELO ACOMPANHAMENTO DA PESQUISA, PARA CONTATO EM CASO DE INTERCORRÊNCIAS CLÍNICAS E REAÇÕES ADVERSAS.**PESQUISADOR GERENTE**

Nome: Marcelo da Silva Pacheco (mspacheco@usp.br)

R.G. nº: 23.610.421-4/SSP-SP **C.P.F. nº:** 277.569.198-66

Endereço: Rua Mar Vermelho, 1196, AP 54 A, Jd. Reginalice, Barueri – SP. 06412-140

Contatos: (11) 4198-4923 ou 7039-0659

PESQUISADOR RESPONSÁVEL

Nome: Maria Augusta Peduti Dal Molin Kiss (mapedamk@usp.br)

R.G. nº: 2.555.034-1/SSP-SP **C.P.F. nº:** 038.859.928-68

Endereço: Rua Prof. Mello Moraes, 65, Bloco D, Butantã, São Paulo- SP. 05508-900

Contatos: (11) 3091-3168 (sala) ou (11) 3091-8793 (LaDESP)

VI - OBSERVAÇÕES COMPLEMENTARES

Fica firmado o compromisso do pesquisador com os sujeitos voluntários deste estudo em fornecer, individualmente e privadamente, os resultados obtidos nos testes que compõem a pesquisa, bem como o resultado final da mesma e sua contribuição para o processo de avaliação de corredores.

VII - CONSENTIMENTO PÓS-ESCLARECIDO

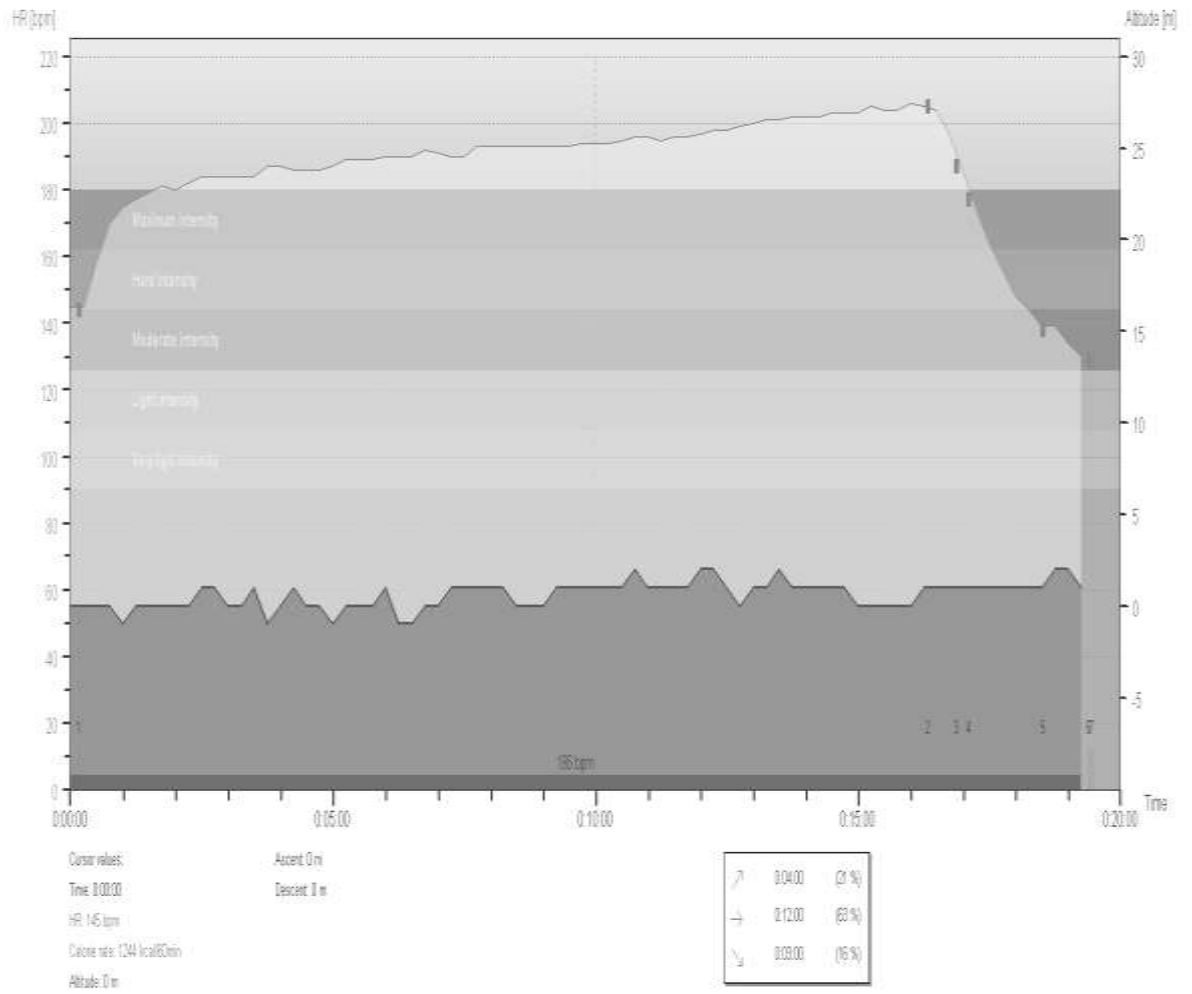
Declaro que, após convenientemente esclarecido pelo pesquisador e ter entendido o que me foi explicado, consinto em participar do presente Projeto de Pesquisa.

São Paulo, ____/____/2011.

Assinatura do sujeito da pesquisa

Assinatura do pesquisador
(carimbo ou nome legível)

ANEXO VI – EXEMPLO DE GRÁFICO GERADO PELO PROGRAMA POLAR PRECISION PERFORMANCE®



ANEXO VII – TESTES DE NORMALIDADE DOS DADOS

Tests of Normality				
	Shapiro-Wilk		Kolmogorov-Smirnov	
Grupos - Δ20%	Statistic	Sig.	Statistic	Sig.
Saída Lenta_Vel	0,29	0,14	0,90	0,38
Saída Rápida_Vel	0,27	0,18	0,87	0,24
Saída Lenta_FC	0,22	0,20	0,92	0,50
Saída Rápida_FC	0,26	0,20	0,88	0,25
Saída Lenta_PSE	0,41	0,00	0,64	0,00
Saída Rápida_PSE	0,29	0,12	0,92	0,47
Grupos - Δ40%	Statistic	Sig.	Statistic	Sig.
Saída Lenta_Vel	0,28	0,15	0,90	0,35
Saída Rápida_Vel	0,23	0,20	0,86	0,18
Saída Lenta_FC	0,18	0,20	0,93	0,57
Saída Rápida_FC	0,28	0,14	0,87	0,21
Saída Lenta_PSE	0,39	0,00	0,70	0,01
Saída Rápida_PSE	0,25	0,20	0,77	0,03
Grupos - Δ60%	Statistic	Sig.	Statistic	Sig.
Saída Lenta_Vel	0,27	0,20	0,85	0,17
Saída Rápida_Vel	0,19	0,20	0,94	0,66
Saída Lenta_FC	0,37	0,01	0,72	0,01
Saída Rápida_FC	0,23	0,20	0,94	0,68
Saída Lenta_PSE	0,18	0,20	0,92	0,51
Saída Rápida_PSE	0,27	0,19	0,91	0,44
Grupos - Δ80%	Statistic	Sig.	Statistic	Sig.
Saída Lenta_Vel	0,27	0,20	0,85	0,17
Saída Rápida_Vel	0,19	0,20	0,94	0,66
Saída Lenta_FC	0,37	0,01	0,72	0,01
Saída Rápida_FC	0,23	0,20	0,94	0,68
Saída Lenta_PSE	0,18	0,20	0,92	0,51
Saída Rápida_PSE	0,27	0,19	0,91	0,44
Grupos - Δ100%	Statistic	Sig.	Statistic	Sig.
Saída Lenta_Vel	0,30	0,09	0,88	0,25
Saída Rápida_Vel	0,21	0,20	0,88	0,26
Saída Lenta_FC	0,41	0,00	0,64	0,00
Saída Rápida_FC	0,25	0,20	0,93	0,57
Saída Lenta_PSE	0,29	0,12	0,92	0,47
Saída Rápida_PSE	0,24	0,20	0,93	0,57

ANEXO VIII – COMPARAÇÃO ENTRE VELOCIDADE DE CORRIDA NO $\Delta 20\%$ E VELOCIDADE MÉDIA NO TESTE DE 5.000m - TESTE DE MANN-WHITNEY

TESTES	VALORES
Mann-Whitney U	5,50
Wilcoxon W	26,50
Z	-2,02
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,04
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	0,04*

*diferença em nível de $p < 0,05$

ANEXO IX – COMPARAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS DE DESEMPENHO POR GRUPOS DE ESTRATÉGIA DE CORRIDA NO TESTE DE 5.000m - TESTE DE MANN-WHITNEY

TESTES	VEL _{Δ20%}	VEL _{Δ40%}	VEL _{Δ60%}	VEL _{Δ80%}	VEL _{Δ100%}
Mann-Whitney U	3	16	8,5	8,5	3
Wilcoxon W	23	37	29,5	29,5	24
Z	-2,40	-0,32	-1,54	-1,54	-2,40
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,02	0,75	0,13	0,13	0,02
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	0,02*	0,82	0,13	0,13	0,02*
TESTES	FC _{Δ20%}	FC _{Δ40%}	FC _{Δ60%}	FC _{Δ80%}	FC _{Δ100%}
Mann-Whitney U	6,00	6,50	5,50	5,50	2,50
Wilcoxon W	27,00	27,50	26,50	26,50	23,50
Z	-1,92	-1,85	-2,02	-2,02	-2,51
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,06	0,06	0,04	0,04	0,01
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	0,07	0,07	0,04*	0,04*	0,01*
TESTES	PSE _{Δ20%}	PSE _{Δ40%}	PSE _{Δ60%}	PSE _{Δ80%}	PSE _{Δ100%}
Mann-Whitney U	11,00	14,00	16,50	16,50	13,50
Wilcoxon W	32,00	35,00	37,50	37,50	34,50
Z	-1,18	-0,72	-0,24	-0,24	-0,75
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,24	0,47	0,81	0,81	0,45
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	0,31	0,59	0,82	0,82	0,49

*diferença em nível de $p < 0,05$

ANEXO X – MATRIZ DE CORRELAÇÕES ENTRE VARIÁVEIS DE DESEMPENHO POR TRECHOS DE CORRIDA DO GRUPO DE ESTRATÉGIA DE SAÍDA LENTA - CORRELAÇÃO DE SPEARMAN

Correlations Spearman's (ρ)																
GRUPO DE SAÍDA LENTA																
TRECHOS		VEL_Δ20	VEL_Δ40	VEL_Δ60	VEL_Δ80	VEL_Δ100	FC_Δ20	FC_Δ40	FC_Δ60	FC_Δ80	FC_Δ100	PSE_Δ20	PSE_Δ40	PSE_Δ60	PSE_Δ80	PSE_Δ100
VEL_Δ20	Correlation Coefficient	1	0,75	0,75	0,75	0,49	-0,37	-0,35	-0,37	-0,37	-0,67	-828(*)	0,83(*)	-0,49	-0,49	-0,33
	Sig. (2-tailed)		0,084	0,084	0,084	0,329	0,468	0,499	0,468	0,468	0,148	0,042	0,034	0,321	0,321	0,518
VEL_Δ40	Correlation Coefficient	0,754	1	1,000(**)	1,000(**)	0,464	0,116	0,162	0,116	0,116	-0,309	-840(*)	-857(*)	-0,132	-0,132	-0,031
	Sig. (2-tailed)	0,084				0,354	0,827	0,759	0,827	0,827	0,551	0,036	0,039	0,803	0,803	0,954
VEL_Δ60	Correlation Coefficient	0,754	1,000(**)	1	1	0,464	0,116	0,162	0,116	0,116	-0,309	-840(*)	-857(*)	-0,132	-0,132	-0,031
	Sig. (2-tailed)	0,084				0,354	0,827	0,759	0,827	0,827	0,551	0,036	0,039	0,803	0,803	0,954
VEL_Δ80	Correlation Coefficient	0,754	1,000(**)	1	1	0,464	0,116	0,162	0,116	0,116	-0,309	-840(*)	-857(*)	-0,132	-0,132	-0,031
	Sig. (2-tailed)	0,084				0,354	0,827	0,759	0,827	0,827	0,551	0,036	0,039	0,803	0,803	0,954
VEL_Δ100	Correlation Coefficient	0,486	0,464	0,464	0,464	1	-0,543	-0,58	-0,543	-0,543	-0,232	-0,207	-0,338	-0,12(*)	-0,12(*)	-0,638
	Sig. (2-tailed)	0,329	0,354	0,354	0,354		0,266	0,228	0,266	0,266	0,658	0,694	0,512	0,05	0,05	0,173
FC_Δ20	Correlation Coefficient	-0,371	0,116	0,116	0,116	-0,543	1	986(**)	1,000(**)	1,000(**)	0,464	-0,207	-0,135	0,754	0,754	0,638
	Sig. (2-tailed)	0,468	0,827	0,827	0,827	0,266		0			0,354	0,694	0,798	0,084	0,084	0,173
FC_Δ40	Correlation Coefficient	-0,348	0,162	0,162	0,162	-0,58	986(**)	1	986(**)	986(**)	0,397	-0,21	-0,137	0,794	0,794	0,647
	Sig. (2-tailed)	0,499	0,759	0,759	0,759	0,228	0		0	0	0,436	0,69	0,795	0,059	0,059	0,165
FC_Δ60	Correlation Coefficient	-0,371	0,116	0,116	0,116	-0,543	1,000(**)	986(**)	1	1	0,464	-0,207	-0,135	0,754	0,754	0,638
	Sig. (2-tailed)	0,468	0,827	0,827	0,827	0,266		0			0,354	0,694	0,798	0,084	0,084	0,173
FC_Δ80	Correlation Coefficient	-0,371	0,116	0,116	0,116	-0,543	1,000(**)	986(**)	1	1	0,464	-0,207	-0,135	0,754	0,754	0,638
	Sig. (2-tailed)	0,468	0,827	0,827	0,827	0,266		0			0,354	0,694	0,798	0,084	0,084	0,173
FC_Δ100	Correlation Coefficient	-0,667	-0,309	-0,309	-0,309	-0,232	0,464	0,397	0,464	0,464	1	0,42	0,514	0,588	0,588	0,708
	Sig. (2-tailed)	0,148	0,551	0,551	0,551	0,658	0,354	0,436	0,354	0,354		0,407	0,296	0,219	0,219	0,115
PSE_Δ20	Correlation Coefficient	-828(*)	-840(*)	-840(*)	-840(*)	-0,207	-0,207	-0,21	-0,207	-0,207	0,42	1	980(**)	0,105	0,105	0
	Sig. (2-tailed)	0,042	0,036	0,036	0,036	0,694	0,694	0,69	0,694	0,694	0,407		0,001	0,843	0,843	1
PSE_Δ40	Correlation Coefficient	-845(*)	-857(*)	-857(*)	-857(*)	-0,338	-0,135	-0,137	-0,135	-0,135	0,514	980(**)	1	0,257	0,257	0,18
	Sig. (2-tailed)	0,034	0,029	0,029	0,029	0,512	0,798	0,795	0,798	0,798	0,296	0,001		0,623	0,623	0,733
PSE_Δ60	Correlation Coefficient	-0,493	-0,132	-0,132	-0,132	-812(**)	0,754	0,794	0,754	0,754	0,588	0,105	0,257	1	1	924(**)
	Sig. (2-tailed)	0,321	0,803	0,803	0,803	0,05	0,084	0,059	0,084	0,084	0,219	0,843	0,623			0,008
PSE_Δ80	Correlation Coefficient	-0,493	-0,132	-0,132	-0,132	-812(**)	0,754	0,794	0,754	0,754	0,588	0,105	0,257	1	1	924(**)
	Sig. (2-tailed)	0,321	0,803	0,803	0,803	0,05	0,084	0,059	0,084	0,084	0,219	0,843	0,623			0,008
PSE_Δ100	Correlation Coefficient	-0,334	-0,031	-0,031	-0,031	-0,638	0,638	0,647	0,638	0,638	0,708	0	0,18	924(**)	924(**)	1
	Sig. (2-tailed)	0,518	0,954	0,954	0,954	0,173	0,173	0,165	0,173	0,173	0,115	1	0,733	0,008	0,008	

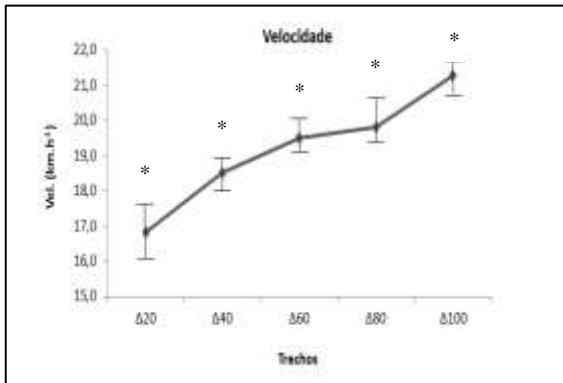
*diferença em nível $p < 0,05$; **diferença em nível $p < 0,01$

ANEXO XI – MATRIZ DE CORRELAÇÕES ENTRE VARIÁVEIS DE DESEMPENHO POR TRECHOS DE CORRIDA DO GRUPO DE ESTRATÉGIA DE SAÍDA RÁPIDA - CORRELAÇÃO DE SPEARMAN

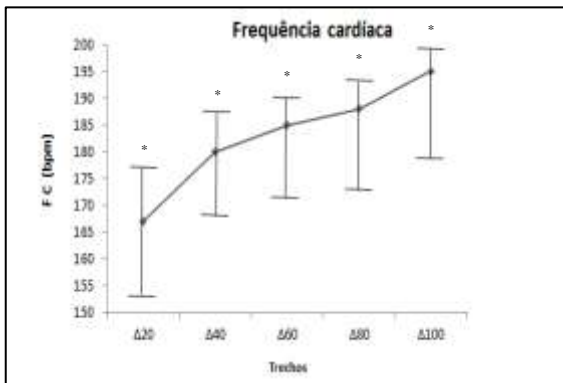
Correlations Spearman's (ρ)																
GRUPO DE SAÍDA RÁPIDA																
TRECHOS		VEL_Δ20	VEL_Δ40	VEL_Δ60	VEL_Δ80	VEL_Δ100	FC_Δ20	FC_Δ40	FC_Δ60	FC_Δ80	FC_Δ100	PSE_Δ20	PSE_Δ40	PSE_Δ60	PSE_Δ80	PSE_Δ100
VEL_Δ20	Correlation Coefficient	1	.943(**)	1.000(**)	1.000(**)	1.000(**)	-0.143	-0.353	-0.696	-0.696	-.899(*)	-0.698	-0.516	-0.464	-0.464	-0.353
	Sig. (2-tailed)		0.005				0.787	0.492	0.125	0.125	0.015	0.123	0.295	0.354	0.354	0.492
VEL_Δ40	Correlation Coefficient	.943(**)	1	.943(**)	.943(**)	.943(**)	-0.257	-0.441	-0.638	-0.638	-.812(*)	-0.698	-0.395	-0.232	-0.232	-0.147
	Sig. (2-tailed)	0.005		0.005	0.005	0.005	0.623	0.381	0.173	0.173	0.05	0.123	0.439	0.658	0.658	0.781
VEL_Δ60	Correlation Coefficient	1.000(**)	.943(**)	1	1	1.000(**)	-0.143	-0.353	-0.696	-0.696	-.899(*)	-0.698	-0.516	-0.464	-0.464	-0.353
	Sig. (2-tailed)		0.005				0.787	0.492	0.125	0.125	0.015	0.123	0.295	0.354	0.354	0.492
VEL_Δ80	Correlation Coefficient	1.000(**)	.943(**)	1	1	1.000(**)	-0.143	-0.353	-0.696	-0.696	-.899(*)	-0.698	-0.516	-0.464	-0.464	-0.353
	Sig. (2-tailed)		0.005				0.787	0.492	0.125	0.125	0.015	0.123	0.295	0.354	0.354	0.492
VEL_Δ100	Correlation Coefficient	1.000(**)	.943(**)	1.000(**)	1.000(**)	1	-0.143	-0.353	-0.696	-0.696	-.899(*)	-0.698	-0.516	-0.464	-0.464	-0.353
	Sig. (2-tailed)		0.005				0.787	0.492	0.125	0.125	0.015	0.123	0.295	0.354	0.354	0.492
FC_Δ20	Correlation Coefficient	-0.143	-0.257	-0.143	-0.143	-0.143	1	.971(**)	0.696	0.696	-0.232	-0.395	-0.577	-0.493	-0.493	-0.265
	Sig. (2-tailed)	0.787	0.623	0.787	0.787	0.787		0.001	0.125	0.125	0.658	0.439	0.231	0.321	0.321	0.612
FC_Δ40	Correlation Coefficient	-0.353	-0.441	-0.353	-0.353	-0.353	.971(**)	1	.836(*)	.836(*)	0	-0.188	-0.375	-0.313	-0.313	-0.121
	Sig. (2-tailed)	0.492	0.381	0.492	0.492	0.492	0.001		0.038	0.038	1	0.722	0.464	0.545	0.545	0.819
FC_Δ60	Correlation Coefficient	-0.696	-0.638	-0.696	-0.696	-0.696	0.696	.836(*)	1	1	0.441	0.185	0.092	0.235	0.235	0.343
	Sig. (2-tailed)	0.125	0.173	0.125	0.125	0.125	0.125	0.038			0.381	0.726	0.862	0.654	0.654	0.505
FC_Δ80	Correlation Coefficient	-0.696	-0.638	-0.696	-0.696	-0.696	0.696	.836(*)	1	1	0.441	0.185	0.092	0.235	0.235	0.343
	Sig. (2-tailed)	0.125	0.173	0.125	0.125	0.125	0.125	0.038			0.381	0.726	0.862	0.654	0.654	0.505
FC_Δ100	Correlation Coefficient	-.899(*)	-.812(*)	-.899(*)	-.899(*)	-.899(*)	-0.232	0	0.441	0.441	1	.893(*)	.832(*)	0.662	0.662	0.448
	Sig. (2-tailed)	0.015	0.05	0.015	0.015	0.015	0.658	1	0.381	0.381		0.016	0.04	0.152	0.152	0.373
PSE_Δ20	Correlation Coefficient	-0.698	-0.698	-0.698	-0.698	-0.698	-0.395	-0.188	0.185	0.185	.893(*)	1	.871(*)	0.647	0.647	0.469
	Sig. (2-tailed)	0.123	0.123	0.123	0.123	0.123	0.439	0.722	0.726	0.726	0.016		0.024	0.165	0.165	0.348
PSE_Δ40	Correlation Coefficient	-0.516	-0.395	-0.516	-0.516	-0.516	-0.577	-0.375	0.092	0.092	.832(*)	.871(*)	1	0.801	0.801	0.563
	Sig. (2-tailed)	0.295	0.439	0.295	0.295	0.295	0.231	0.464	0.862	0.862	0.04	0.024		0.056	0.056	0.245
PSE_Δ60	Correlation Coefficient	-0.464	-0.232	-0.464	-0.464	-0.464	-0.493	-0.313	0.235	0.235	0.662	0.647	0.801	1	1	.925(**)
	Sig. (2-tailed)	0.354	0.658	0.354	0.354	0.354	0.321	0.545	0.654	0.654	0.152	0.165	0.056			0.008
PSE_Δ80	Correlation Coefficient	-0.464	-0.232	-0.464	-0.464	-0.464	-0.493	-0.313	0.235	0.235	0.662	0.647	0.801	1	1	.925(**)
	Sig. (2-tailed)	0.354	0.658	0.354	0.354	0.354	0.321	0.545	0.654	0.654	0.152	0.165	0.056			0.008
PSE_Δ100	Correlation Coefficient	-0.353	-0.147	-0.353	-0.353	-0.353	-0.265	-0.121	0.343	0.343	0.448	0.469	0.563	.925(**)	.925(**)	1
	Sig. (2-tailed)	0.492	0.781	0.492	0.492	0.492	0.612	0.819	0.505	0.505	0.373	0.348	0.245	0.008	0.008	

*diferença em nível $p < 0,05$; **diferença em nível $p < 0,01$

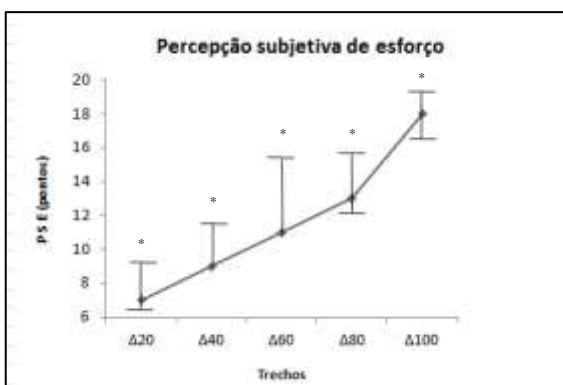
ANEXO XII – COMPARAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS DE DESEMPENHO POR TRECHOS DO TESTE DE CORRIDA DE 5.000m DO GRUPO DE SAÍDA LENTA - TESTE DE FRIEDMAN



Friedman Test Report	
Treatment	Sum of Ranks
1	6,0
2	12,0
3	18,0
4	24,0
5	30,0
N	6
Friedman statistic (x ² r)	24,000
Critical value of p	0,001
p (based on x ² distribution)	0,001



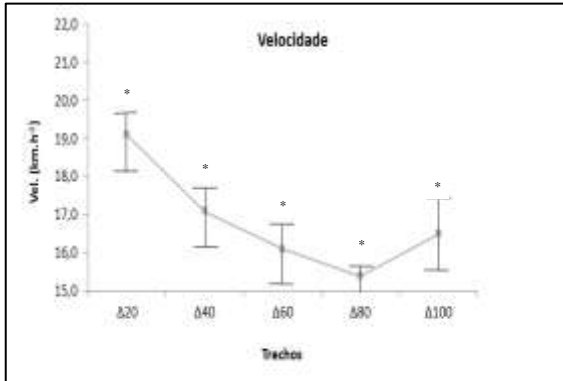
Friedman Test Report	
Treatment	Sum of Ranks
1	6,0
2	12,0
3	18,0
4	24,0
5	30,0
N	6
Friedman statistic (x ² r)	24,000
Critical value of p	0,001
p (based on x ² distribution)	0,001



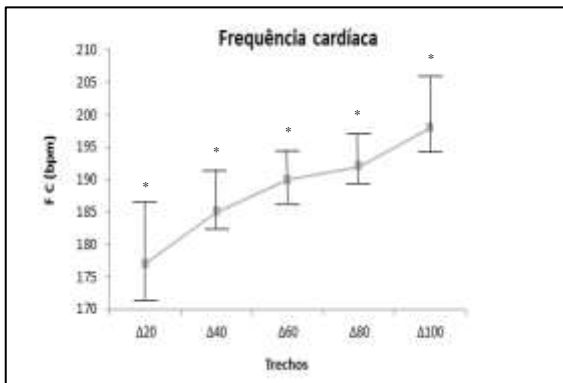
Friedman Test Report	
Treatment	Sum of Ranks
1	6,0
2	12,0
3	20,0
4	22,0
5	30,0
N	6
Friedman statistic (x ² r)	23,7241
Critical value of p	0,001
p (based on x ² distribution)	0,001

*Diferença em nível de p < 0,05 entre todos os trechos analisados para Vel., FC e PSE.

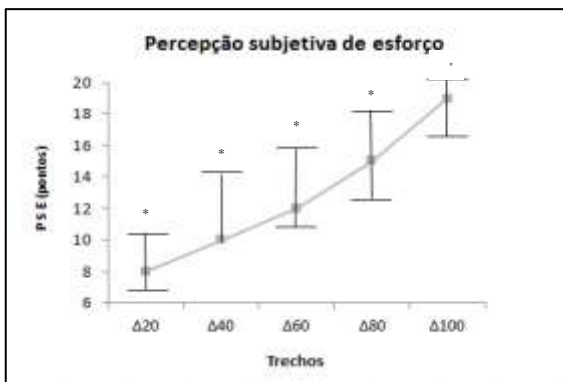
ANEXO XIII – COMPARAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS DE DESEMPENHO POR TRECHOS DO TESTE DE CORRIDA DE 5.000m DO GRUPO DE SAÍDA RÁPIDA – TESTE DE FRIEDMAN



Friedman Test Report	
Treatment	Sum of Ranks
1	29,5
2	24,0
3	12,5
4	6,0
5	18,0
N	6
Friedman statistic (x ² r)	23,4188
Critical value of p	0,001
p (based on x ² distribution)	0,001



Friedman Test Report	
Treatment	Sum of Ranks
1	6,0
2	12,0
3	18,0
4	24,0
5	30,0
N	6
Friedman statistic (x ² r)	24,000
Critical value of p	0,001
p (based on x ² distribution)	0,001



Friedman Test Report	
Treatment	Sum of Ranks
1	6,0
2	12,0
3	18,0
4	24,0
5	30,0
N	6
Friedman statistic (x ² r)	24,000
Critical value of p	0,001
p (based on x ² distribution)	0,001

*Diferença em nível de p < 0,05 entre todos os trechos analisados para Vel., FC e PSE.

ANEXO XIV – RESULTADOS DO TESTE DE CORRIDA DE 5.000m

SUJEITOS	TEMPO (s)	GRUPO
Sujeito 4	912	Saída lenta
Sujeito 10	977	Saída rápida
Sujeito 3	980	Saída lenta
Sujeito 5	981	Saída lenta
Sujeito 2	992	Saída lenta
Sujeito 9	992	Saída lenta
Sujeito 1	994	Saída lenta
Sujeito 12	997	Saída rápida
Sujeito 7	1000	Saída rápida
Sujeito 11	1027	Saída rápida
Sujeito 6	1058	Saída rápida
Sujeito 8	1064	Saída rápida