



Efeitos de dois programas de treinamento de força no desempenho de corredores recreacionais.

Araton Cardoso Costa¹, Leonardo A. Peyré Tartaruga²

¹Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul

²Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul

INTRODUÇÃO

Por meio de um teste de esforço máximo de corrida o ponto de deflexão da frequência cardíaca tem sido associado ao segundo limiar ventilatório. Sua aplicabilidade torna-se evidente na prescrição do treinamento de corrida ao permitir otimizar as intensidades através da determinação de velocidades que propiciem melhores adaptações fisiológicas e, conseqüentemente, melhor desempenho. Outro método utilizado para melhora do desempenho de corrida é o treinamento de força, pois aumenta a economia de movimento resultante das adaptações neuromusculares que ocorrem pelo treino combinado entre força e corrida. No entanto, ainda não se sabe quais os efeitos de diferentes programas de treinamento de força sobre a velocidade correspondente ao ponto de deflexão da frequência cardíaca (VPD) e sua relação com o desempenho da corrida.

OBJETIVOS

Comparar e correlacionar a variação na velocidade do ponto de deflexão da frequência cardíaca (V_{PD} e ΔV_{PD}) e no desempenho de corredores recreacionais em uma prova de 5 km (t_{5km} e Δt_{5km}) submetidos a dois programas de treinamento de força (máxima e rápida) e um grupo controle.

RESULTADOS

| | Força Máxima (FM) | | Força Rápida (FR) | | Controle (C) n=5 | |
|-----------|-------------------|----------|-------------------|----------|------------------|----------|
| | TE | Δ | TE | Δ | TE | Δ |
| V_{PD} | 0,89 | 1,5 | 0,45 | 0,61 | 0,44 | 0,66 |
| t_{5km} | 0,36 | 74,5 | 0,27 | 50,44 | 0,09 | 27,88 |

- 25 corredores recreacionais;
- Protocolo máximo de esteira;
- Teste de Repetição Máxima (RM);
- Prova 5 Km;
- ANOVA 3x2
- Correlação de Spearman
- Tamanho do efeito - TE (Hopkins et al., 2009);
- $\alpha=0,05$;



| | Força Máxima (FM) n=11 | | Força Rápida (FR) n=11 | | Controle (C) n=5 | |
|--------------------|------------------------|-------------------------------|------------------------|---------------------------------|------------------|---------------------------|
| | Pré-treino | Pós-treino | Pré-treino | Pós-treino | Pré-treino | Pós-treino |
| $RM_{agachamento}$ | 103,2 ± 22,5 | 146,7 ± 25,4 | 100,21 ± 20,6 | 99,4 ± 20,5 | 104,9 ± 21,6 | 105,8 ± 21,7 |
| V_{PD} | 13,44 ± 1,49 | 14,94 ± 1,31 ^{**a} | 13,39 ± 1,06 | 14 ± 1,13 ^{**} | 12,31 ± 1,61 | 12,97 ± 0,95 ^a |
| t_{5km} | 1429,63 ± 265,03 | 1355,13 ± 207,83 [*] | 1464,22 ± 142,91 | 1413,78 ± 156,09 ^{***} | 1637,75 ± 249,53 | 1609,88 ± 250,87 |

Diferenças significativas entre pré e pós treino. * P<0,05, ** P<0,01, *** P<0,001
Efeitos significativos na interação tempo x grupo. ^a P<0,05

$$V_{PD} \times t_{5km} \Rightarrow r = 0,67$$

CONCLUSÃO

Ambos treinamentos combinados (FM e FR) foram mais efetivos para melhora da VPD e do t_{5km} . Além disso, o tamanho do efeito para as alterações na VPD e no t_{5km} foi mais forte no grupo FM (11,5% e 5,1%, respectivamente) quando comparado ao grupo FR (4,6 % e 3,7%) e C (6,4% e 1,8%). Assim, considerando a forte correlação apresentada entre ΔVPD e Δt_{5km} , os treinamentos de FM e FR demonstraram maior aplicabilidade prática na melhora do desempenho de corredores recreacionais, ainda que apresentassem diferentes adaptações.