



Evento	Salão UFRGS 2014: SIC - XXVI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2014
Local	Porto Alegre
Título	Efeitos de dois programas de treinamento de força na velocidade referente ao ponto de deflexão da frequência cardíaca.
Autor	JONAS SANTOS HUBNER
Orientador	LEONARDO ALEXANDRE PEYRE TARTARUGA

INTRODUÇÃO: A determinação da velocidade (V_{PD}) onde ocorre a deflexão da frequência cardíaca (FC) em teste incremental é um modo reconhecido de estimativa do segundo limiar ventilatório (LV2). Essa estimativa auxilia corredores e treinadores como marcador de intensidade de treinamento e desempenho. Além disso, sabe-se que a inclusão dos treinamentos de força máxima e rápida associados com o treinamento de corrida podem influenciar positivamente em variáveis metabólicas da corrida, como a economia de corrida (ECO). No entanto, desconhecem-se os efeitos desses dois tipos de treinamento na V_{PD} . **OBJETIVOS:** Verificar e comparar a V_{PD} , a ECO e a velocidade referente ao consumo máximo de oxigênio ($vVO_{2máx}$) de dois grupos submetidos a diferentes programas de treinamento de força (máxima e rápida). **MÉTODOS:** Foram selecionados 25 corredores recreacionais (18 homens e 7 mulheres) com volume semanal para treinamento de corrida de 25 km. Eles foram randomizados em três grupos: força máxima (FM, n = 8), força rápida (FR, n = 9) e controle (C, n = 8). FM treinou com intensidade aproximada de 90% de uma repetição máxima (1RM), enquanto FR realizou treinamento com saltos e intensidade de 30% de 1 RM e o grupo C manteve somente o treinamento de corrida três vezes por semana. FM e FR realizaram cinco treinamentos por semana, sendo dois correspondente à força e três de corrida em dias alternados. As variáveis metabólicas foram mensuradas antes e após os treinamentos, e consistiam em um protocolo máximo em esteira rolante com incrementos de 1 km.h^{-1} a cada 1 min para obtenção do $VO_{2máx}$ e $vVO_{2máx}$. Em outro momento foi realizada a coleta da ECO que consistia em um teste em velocidade constante na esteira rolante durante 6 min correspondente a velocidade referente à 60% do $VO_{2máx}$. Utilizou-se o teste de normalidade de *Shapiro Wilk* para verificar a normalidade dos dados. Uma ANOVA de medidas repetidas (3x2) foi utilizada para verificar diferenças entre os grupos nos diferentes períodos de tempo. Havendo interação entre esses dois fatores, utilizou o teste *post hoc* de *Tukey* para detectar as diferenças. Além disso, o teste T pareado foi utilizado para verificar diferenças intra grupo nos dois períodos de teste. O alfa adotado foi de 5%. O tamanho do efeito foi calculado para todas as variáveis assumindo valores de 0,2; 0,6; 1,2; e 2,0 para efeito baixo, moderado, alto e muito alto, respectivamente. **RESULTADOS:** O grupo FM apresentou diferença significativa em relação ao grupo C na V_{PD} ($p = 0,04$), enquanto FR foi similar à FM e C ($p > 0,05$). A V_{PD} apresentou diferenças significativas entre os momentos pré e pós treinamento para os grupos FM ($p = 0,002$) e FR ($p = 0,003$). Além disso, o grupo FM também apresentou diferenças significativas pré e pós treinamento na $vVO_{2máx}$ e na ECO ($p = 0,01$ e $p = 0,04$; respectivamente), enquanto FR e C foram similares entre si após o protocolo de treinamento ($p > 0,05$). O tamanho do efeito para V_{PD} , $vVO_{2máx}$ e ECO foram 0,89; 0,33 e 0,33 para FM, 0,55; 0,1 e 0,41 para FR e 0,44; 0,08 e efeito negativo de 0,96 para C. **CONCLUSÃO:** Os grupos FM e FR demonstraram efeitos positivos para V_{PD} , com destaque para FM que também obteve melhora na $vVO_{2máx}$ e ECO. Tal resultado demonstra de forma prática os benefícios da inclusão do treino de força para corredores recreacionais.