

INFLUÊNCIA DE ADVERSÁRIOS SOBRE A ESTRATÉGIA DE PROVA UTILIZADA DURANTE UMA CORRIDA DE 10 KM

^{1,2}CARMO E.C., ²SILVA, N.R., ³BARROSO R., ²GIL S., ²TRICOLI V.

¹Educação Física – Centro Universitário SENAC, São Paulo-SP, Brasil.

²Escola de Educação Física e Esporte – USP, São Paulo-SP, Brasil

³Faculdade de Educação Física - UNICAMP, Campinas-SP, Brasil.

Introdução: A estratégia de prova é influenciada pela percepção subjetiva de esforço (PSE) e/ou pelas sensações afetivas (SA). Tanto a PSE quanto as SA parecem ser influenciadas pela presença de adversários. Portanto, é possível que estratégia de prova seja afetada pela presença de adversários. Objetivo: Verificar a estratégia de prova utilizada durante corrida contrarrelógio (CR) e contra adversário (CA) e o papel da PSE e das SA sobre os ajustes de velocidade. Metodologia: Onze corredores (n=11) realizaram duas provas de 10 km, sendo uma CR e uma CA. A velocidade, a PSE (Borg 6-20) e as SA (escala bipolar prazer-desprazer de 11 pontos) foram avaliadas a cada 400m. Para a comparação do desempenho final entre as condições foi utilizado o teste t de student para dados pareados. Para análise da estratégia de corrida, PSE e SA, a corrida foi dividida em quatro etapas: V400 = primeiros 400m; M1 = entre os 401m e os 5200m; M2 = entre os 5201m e os 9600m; SF = últimos 400m. Foi empregada a análise de modelos mistos para medidas repetidas, seguida pelo ajustamento de Tukey. O nível de significância adotado foi de $p \leq 0,05$. Resultados: O tempo nos 10km foi menor na condição CA (40:36±02:57 min:s vs 39:41±02:43 min:s; $p=0,03$). Não foram observadas diferenças na estratégia de prova ou na PSE entre as condições CR e CA. As SA foram mais prazerosas em M2 na condição CA ($p = 0,05$; FIGURA 1). Considerações finais: A estratégia de prova utilizada não é alterada pela presença de adversários. A melhora de desempenho em CA parece estar relacionada as SA mais prazerosas na segunda metade da prova, o que possibilitou ao atleta desenvolver velocidades mais altas frente à mesma PSE.

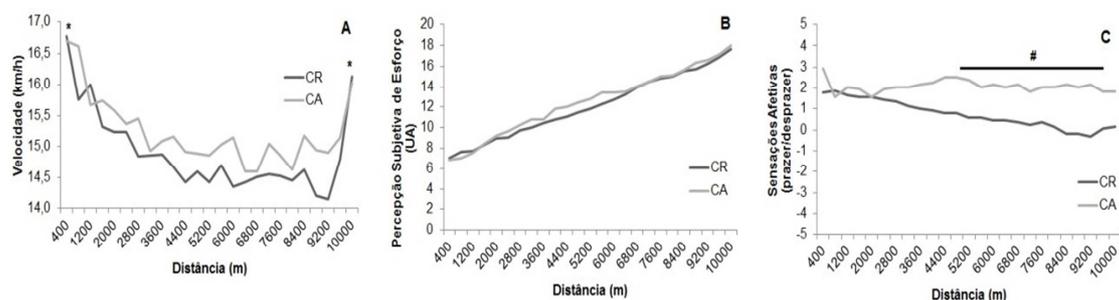


FIGURA 1. Estratégia de prova, percepção subjetiva de esforço e sensações afetivas durante uma corrida de 10 km com e sem adversários. A – estratégia de prova; B – Percepção subjetiva de esforço; C – Sensações afetivas; CR- corrida contrarrelógio; CA – corrida contra adversários. * diferença significativa ($p < 0,001$) vs M1 e M2; # - diferença significativa ($p = 0,05$) entre CR e CA.

Palavras-chaves: desempenho esportivo, percepção de esforço, sensações afetivas.