

UTILIZAÇÃO DA VELOCIDADE CRÍTICA COMO PREDITORA DA PERFORMANCE DA CORRIDA EM PROVAS DE DUATHLON

Homero Gustavo Ferrari e William Thiago Nascimento
Faculdades Integradas Einstein de Limeira (FIEL)– Limeira – São Paulo – Brasil
Email: hgferrari@ig.com.br

Introdução: A prática esportiva é um fenômeno mundial que cresce a cada dia, dessa forma algumas modalidades vem chamando a atenção pelo crescente número de adeptos, dentre elas o duathlon e o triathlon. Dessa modo, algumas metodologias como consumo máximo de oxigênio e resposta do lactato sanguíneo, vem sendo utilizadas com o objetivo de determinar índices fisiológicos, controlar os efeitos do treinamento e prever a performance nessas modalidades (DENADAI e JUNIOR, 1997). Mais recentemente, a metodologia da velocidade crítica (Vcrit) vem sendo investigada em diversas modalidades tentando também atingir os objetivos acima citados. A Vcrit vem sendo bastante empregada em modalidades como natação, ciclismo e corrida, pois possui algumas vantagens interessantes, como o baixo custo operacional e fácil aplicabilidade, além da especificidade da modalidade (GRECO, 2000). Entretanto, a Vcrit tem sido pouco estudada em modalidades combinadas como duathlon e triathlon. **Objetivo:** o objetivo desse estudo foi verificar a correlação da Vcrit obtida em diferentes combinações de distâncias preditivas na corrida isolada com a performance da corrida em prova simulada de duathlon. **Metodologia:** a amostra foi composta de 7 (sete) atletas praticantes de duathlon e triathlon do sexo masculino na faixa etária entre 25 a 35 anos com as seguintes características (idade $30 \pm 3,96$ anos; peso $64,86 \pm 8,34$ kg; altura $1,72 \pm 0,05$ cm; IMC $21,89 \pm 1,98$ Kg/m²; %G $12,29 \pm 1,82$). O critério de inclusão para o estudo era estar treinando regularmente a mais de 1 ano e ter no mínimo 2 anos de experiências em competições na modalidade. Para determinação da Vcrit os sujeitos realizaram três performances máximas na corrida em distâncias de: 800m, 1500m e 3000m, posteriormente utilizou-se para os cálculos da Vcrit a equação de inclinação da reta, baseada na relação distância/tempo. A prova simulada de duathlon consistiu nas distâncias de 5 km de corrida, 20 km de ciclismo e 2,5km de corrida, sendo coletados somente os tempos de cada etapa, excluindo tempos da transição. **Análise estatística:** foram utilizados os métodos estatísticos descritivos de média e desvio padrão, e para correlação o teste de *Pearson*. **Resultados:** os resultados principais são demonstrados pela tabela 1.

TABELA 1 – Correlações obtidas entre as velocidades críticas VC1 (800 m,1500 m e 3000 m), VC2 (800 m e 1500 m), VC3 (800 m e 3000 m), VC4 (1500 m e 3000 m) com as velocidades médias da Corrida 1 (5 km) e Corrida 2 (2,5 km) obtidas na prova simulada de Duathlon.

	VC1	VC2	VC3	VC4
Corrida 1	0,98	0,95	0,98	0,95
Corrida 2	0,94	0,83	0,94	0,94

Conclusão: os resultados indicam uma alta correlação das velocidades críticas em diferentes combinações das distâncias preditivas com as velocidades médias da primeira e segunda corrida na prova simulada, indicando portanto que a Vcrit pode prever a performance da corrida em provas de Duathlon, principalmente quando são utilizadas para a obtenção da Vcrit as combinações VC1 e VC3.