

EFEITOS DA FORÇA MÁXIMA SOBRE VELOCIDADES DE CORRIDA DE 50, 250, 1500 E 2400 METROS; VELOCIDADE CRÍTICA E CAPACIDADE ANAERÓBIA

Thiago Henrique Armelin, Vanessa Santhiago e Claudio Alexandre Gobatto.
Departamento de Educação Física, Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro, São Paulo, Brasil, : thiagoha@rc.unesp.br

Introdução: O treinamento de força e o de resistência aeróbia induz adaptações musculares distintas, de acordo com o princípio clássico da especificidade. Em consequência destas adaptações, o treinamento de endurance facilita os processos aeróbios, visto que o treinamento de força aumenta a força muscular e a potência anaeróbia. Por outro lado, tem sido recentemente postulado que a força máxima pode ser um importante conteúdo na realização de exercícios de endurance, haja vista que quanto maior for o tempo de exaustão, maior será a força máxima do indivíduo. **Objetivo:** O objetivo desse trabalho foi verificar o efeito da força máxima de membros superiores e inferiores sobre as velocidades máximas de corrida em distâncias de 50, 250, 1500 e 2400 metros, sobre a velocidade crítica (V_{crit}) e capacidade de trabalho anaeróbio (CTA). **Metodologia:** Oito universitários do sexo masculino, alunos do curso de educação física ou profissional da área, ativos ou moderadamente ativos participaram do estudo. Cada participante realizou o teste de carga máxima (1RM) para a determinação da força máxima de membros superiores (tríceps, bíceps e peitoral) e inferiores (bíceps femoral e quadríceps). Após a determinação da força máxima, os participantes realizaram 4 corridas máximas em pista de atletismo, nas distâncias de 50, 250, 1500 e 2400 metros, com intervalo mínimo de 12 horas entre eles. Para cada distância percorrida, foi registrado o tempo de corrida em segundos (s). Os valores de distância (250, 1500 e 2400m) e respectivos tempos foram usados também ao procedimento de regressão linear para estimativa da V_{crit} e CTA, pelo modelo linear distância-tempo. A análise estatística foi realizada através do Teste de correlação de Pearson entre força máxima (Kg) e capacidades aeróbia e anaeróbia, obtidos através dos tempos (s) das distâncias percorridas. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. **Resultados:** Com relação aos parâmetros analisados no teste de força máxima, apenas o exercício peitoral apresentou correlação com bíceps ($r=0,74$) e tríceps braquial ($r=0,89$). Houve significativa correlação entre as velocidades obtidas nos testes de 250 e 1500m ($r=0,84$), 250 e 2400m ($r=0,71$), e 1500 e 2400m ($r=0,86$). Não foram observadas correlações estatisticamente significativas entre as forças máximas e as velocidades de corrida. A V_{crit} (Km/h) apresentou correlação inversa com as distâncias de 250m ($r=-0,72$), 1500m ($r=-0,87$) e 2400m ($r=-1,00$), e a CTA (m) apenas com a distância de 1500m ($r=-0,84$). **Conclusão:** Com base nos resultados, podemos concluir que em participantes adultos moderadamente ativos, não há influência da força máxima de membros inferiores e superiores sobre o parâmetro aeróbio do modelo de velocidade crítica, e sobre as velocidades máximas de 50, 250, 1500 e 2400 metros. A CTA, ao contrário do que se esperava, não foi relacionada à força de membros inferiores e superiores, nem sequer com velocidades máximas obtidas em distâncias curtas.

Apoio Financeiro: CAPES, CNPq (processo 130441/2004-0) e Fundunesp (processo 00844/03-DFP).