

EFEITO DO TREINAMENTO COM EXERCÍCIOS EDUCATIVOS SOBRE A VELOCIDADE NA CORRIDA

MENDES, A.B.²; SOUZA, L.C.²; GIGIOLI, R.R.²; FURTADO, A.R.²; AZZI, N.M.²; VALVASSORI, R.^{1,2}; MEZÊNCIO, B.¹; AZEVEDO, A.P.S.¹; AMADIO, A.C.¹, SERRÃO, J.C.^{1,2}

¹Laboratório de Biomecânica –Escola de Educação Física e Esporte – Universidade de São Paulo

²Programa de Educação Tutorial (PET) - Ministério da Educação - Escola de Educação Física e Esporte - USP

Atualmente, a corrida é uma das estratégias mais utilizadas para a melhoria do condicionamento físico. Os exercícios educativos de corrida, originais do atletismo, são praticados para simular e enfatizar as fases da corrida, buscando aperfeiçoar a técnica e alcançar um melhor desempenho, como a melhora da velocidade. (STØREN et. al, 2011; SAEZ DE VILLARREAL et. al., 2012). Porém, não há estudos suficientes na literatura científica que comprovem sua eficiência. Portanto, o objetivo do estudo foi investigar a influência do treinamento com exercícios educativos sobre a velocidade na corrida.

A amostra foi composta por 30 corredores amadores (12 homens e 18 mulheres; 24.28 ± 2.35 anos; 64.61 ± 9.67 kg; e 1.70 ± 0.09 m), divididos em dois grupos: Grupo Experimental (GE) e Grupo Controle (GC). Houve um procedimento de familiarização em esteira para determinar velocidades de treinamento: confortável (V_{comf}) e máxima ($V_{m\acute{a}x}$). Após isso, os dois grupos seguiram um protocolo de treino de corrida: 3x/semana, com média de 15 km/semana, mas apenas o GE realizou exercícios educativos (Anfersen, Hopserlauf, Skipping, Sprint e Step) 10x50m/semana. Os voluntários foram avaliados antes (PRÉ) e após (PÓS) a intervenção. A aquisição da velocidade foi realizada pela esteira do sistema *Gaitway Instrumented Treadmill*. O tratamento matemático foi realizado no software Matlab 2009b (Mathworks, EUA), enquanto o estatístico foi feito no SigmaStat 3.1 (Systat, USA). Para comparação dos dados, foi utilizado o teste Two-Way ANOVA (grupo e momento).

Considerando o efeito do momento, houve um aumento significativo ($p < 0,05$) das velocidades em função do treinamento de corrida. Tanto V_{comf} como $V_{m\acute{a}x}$ foram maiores após o treinamento (V_{comf} PÓS: 9.76 ± 1.57 km/h; $V_{m\acute{a}x}$ PÓS: 13.77 ± 2.33 km/h) em comparação aos valores observados antes do treinamento (V_{comf} PRÉ: 8.96 ± 1.35 km/h; $V_{m\acute{a}x}$

PRÉ: 12.44 ± 2.44 km/h). Tais resultados indicam melhora da velocidade em resposta ao treinamento de corrida. Contudo, não houve diferença significativa entre os grupos GC e GE para as velocidades analisadas, mostrando que a inclusão dos educativos de corrida no programa de treinamento não foi a responsável pela melhora da velocidade. Sendo assim, é possível concluir que inclusão dos exercícios educativos em um programa de treinamento de 15 semanas não gera alterações positivas na velocidade de corrida de atletas amadores.

Referências Bibliográficas

SAEZ DE VILLARREAL, E., REQUENA, B., CRONIN, J.B. The effects of plyometric training on sprint performance. A meta-analysis. *Journal of Strength & Conditioning Research*, v.26, n.2, p.575–584, 2012.

STØREN, Ø., HELGERUD, J., HOFF., J. Running stride peak forces inversely determines running economy in elite runners. *Journal of Strength & Conditioning Research*, v.25, n.1, p.117–123, 2011.